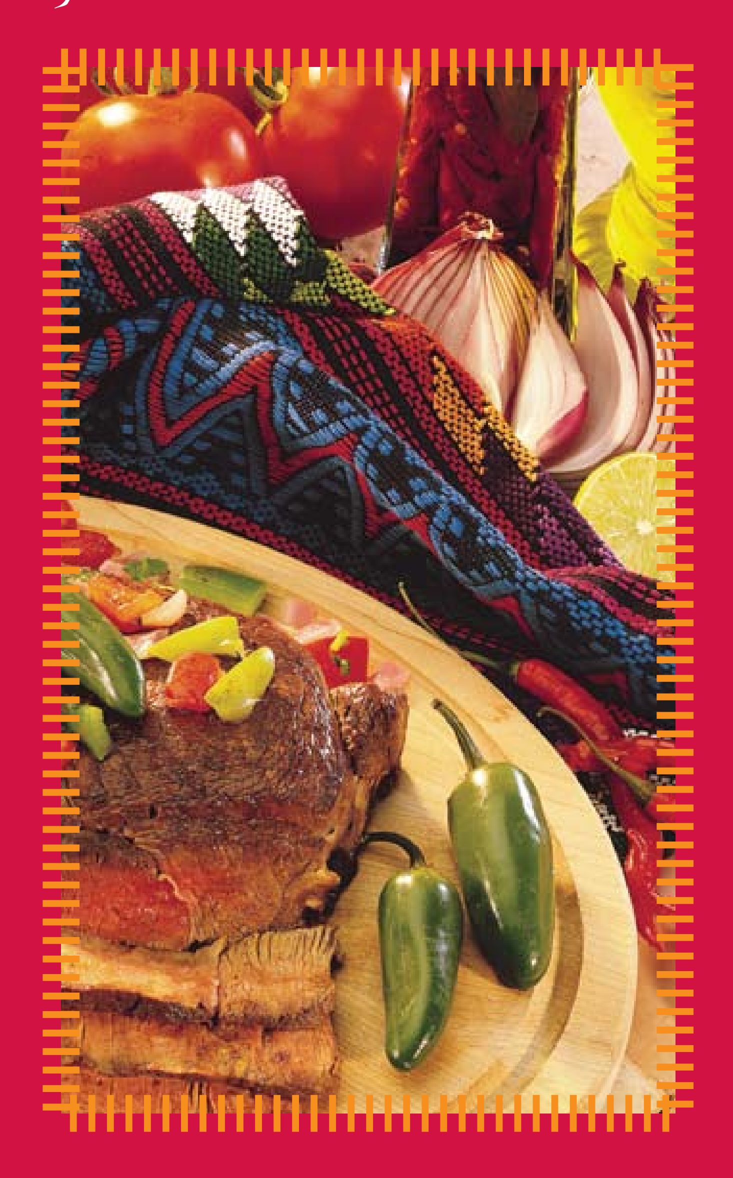
www.royalprestige.com

# cocina MEXICANA

*rápida . nutritiva . deliciosa*






Royal Prestige®

# Introducción

Una de las razones por las que decidí adquirir un **equipo Royal Prestige**, fue el sabor de la comida que me dieron a probar durante la demostración. En la escuela de gastronomía me enseñaron a distinguir los ingredientes contenidos en un platillo y a disimular ciertos sabores. Ese arroz y ese pollo tan sencillos de cocinar me habían gustado tanto porque no había nada que disimular, ¡sólo se trataba de pollo con todos sus jugos, pero **sin lo amargo del metal o el plástico**!

Poco después de comprar el equipo, surgió la idea de este libro de recetas de cocina mexicana.

Me di cuenta de que no se cocina igual que en una olla común. Efectivamente, **no se necesita grasa adicional, sólo un poco de agua,** y ¡lo más importante!: **hay muy poca reducción de los alimentos, ya que no pierden sus jugos.**

Digo lo más importante porque la primera vez que quise cocinar en una de las ollas Royal Prestige, **era como si la comida creciera**…Así es que decidí probar un menú de 3 ó 4 recetas durante 28 días; paso por paso, midiendo los tiempos y comprando cada vez menos cantidades de comida en el supermercado, porque, en efecto, con el equipo de Royal Prestige, **los alimentos se reducen poco y la comida rinde más.**

La idea, por supuesto, era elegir menús equilibrados, sabrosos y nutritivos durante 4 semanas. Combiné platillos bajos en calorías o carbohidratos con otros un poco más altos, pero siempre acompañados de verduras o frutas para lograr un buen equilibrio.

**Entre semana cociné cantidades para 6 personas** con un tipo diferente de carne o pescado cada día. Para los sábados dejé platillos internacionales, que requieren un poco más de presupuesto y del tiempo que no tenemos en días de trabajo. **Los domingos** me dediqué a preparar platillos tradicionales mexicanos, de los que casi siempre se cocinan **mayores cantidades** para festejar con la familia.

Ya sea entre semana o días festivos, cantidades grandes o pequeñas, nunca tuve que cocinar con fuego alto para lograr buenos resultados, por lo cual, al final del mes, comprobé que **el consumo de gas había disminuido sorprendentemente**. **En cuanto al tiempo, siempre terminé antes de lo que había calculado.**

Esta experiencia fue interesante porque siempre es una aventura explorar la inagotable riqueza de la comida mexicana. Con el equipo de Royal Prestige, **los sabores se destacan y las texturas se preservan, ¡y con un uso mínimo de grasa!, como exige la cocina contemporánea.**

Así es que, **…¡bienvenidos a la familia Royal Prestige!**

Teresa Icaza





| | |
|---|---|
| Dirección Editorial y Creación de Recetas | Teresa Icaza<br>teresaicaza@gmail.com |
| Fotografía | Gabriela Negrín<br>gabrielanegrin@hotmail.com |
| Dirección de Arte y Producción | María Soledad Orozco Contreras<br>soc@quintaimagen.com.mx |
| Diseño | Quinta imagen sa de cv<br>www.quintaimagen.com.mx<br>Brenda Ríos<br>brenda.rios87@hotmail.com |
| Edición Fotográfica | Roberto Ríos Galván<br>rrios@quintaimagen.com.mx |
| Valores nutricionales | Martha Adriana Valiente<br>martha_adrianavs@yahoo.com.mx |
| Impreso | En México |
| Edición | Primera |
| Tiraje | 5,000 ejemplares |











# agradecimientos

*Agradezco especialmente a Jim Martin, por la confianza que depositó en mí para desarrollar este proyecto. A Marisela García y Francisco Borja, por su apoyo, así como por su valiosa asesoría. A Alejandro, Santiago y Pablo agradezco su paciencia y estímulo para llevarlo a término.*

*Teresa Icaza*


Royal Prestige®

# índice




# Uso y cuidado del sistema de salud

# Cuidado y limpieza

## Sugerencias

- No se olvide de lavar bien el juego de ollas antes de usarlo por primera vez. Lávelas en su fregadero usando agua bien caliente con jabón y agregue media taza de vinagre al agua para remover cualquier rastro.

- Limpie bien las ollas después de cada uso. Los residuos de comida pueden hacer que la olla se destiña al recalentarse y dificultar aún más la limpieza.

- Usted puede facilitar la limpieza si, luego de terminar de cocinar y dejar enfriar completamente la olla, coloca agua fría y la deja remojando antes de lavarla.

- El lavado normal debe hacerse con una esponja, tela para lavar platos, malla de nylon o almohadilla de plástico. No use esponjas de metal, limpiadores areniscos, ásperos o con cloro.

- Manchas cafés, doradas o azules son comunes en cualquier olla de acero inoxidable. Son el resultado de un sobrecalentamiento. También pueden quedar depósitos blancos provenientes de minerales presentes en la comida o en el agua. Estas manchas se remueven fácilmente usando el paquete de limpiador que se envía junto con su juego de ollas o con cualquiera de los limpiadores no abrasivos disponibles en el supermercado. Salpique un poco de polvo limpiador sobre la superficie de la olla, la cual debe estar seca. Use una toalla de papel un poco humedecida para frotar ligeramente el polvo limpiador con un movimiento circular. Una vez que se haya quitado la mancha, lave la olla con agua caliente y jabón; luego enjuáguela y séquela.



- El mismo limpiador no abrasivo se puede usar para remover grasa quemada o manchas creadas en el fondo de la olla por la hornilla.

- El sistema de salud puede lavarse en un lavaplatos automático, pero no se removerán las manchas producidas por el calor o los minerales. Use un limpiador no abrasivo para remover estas manchas.

## Los trabajos de limpieza más difíciles

- Cuando la comida, especialmente queso, se ha quemado, es difícil limpiar cualquier tipo de olla. No raspe o use esponjas de metal. Simplemente llene la mitad de la olla con agua, colóquela en la hornilla y espere a que el agua hierva por 2 o 3 minutos. Déjela enfriar y lávela con agua caliente y jabón.

- Para ese error ocasional en que se dejó quemar la olla por mucho tiempo, y ni siquiera el agua hirviendo logra soltar la comida quemada, nuestro Departamento de Servicio usa en casos extremos un rociador limpiador de hornos. Así es que puede rociar la olla y dejarla reposar durante toda la noche. A la mañana siguiente podrá remover fácilmente la comida quemada. Probablemente necesitará usar de nuevo el polvo limpiador no abrasivo para remover las manchas provocadas por el calor y restaurar el brillo.

Limpiador no abrasivo recomendado: Bar Beepers-Friend

# Cocinando en pirámide



Este método le permite cocinar con más ollas que hornillas disponibles, por lo que es ideal para una reunión familiar grande o una cena en ocasiones especiales. A continuación le mostramos las diferentes combinaciones.

## ¿ Cómo funciona ?

Debe comenzar cocinando la mayoría de las verduras crudas en una olla sobre la hornilla a temperatura media. Cuando la válvula silbe, puede cerrar la válvula y colocar la olla sobre la tapa alta para terminar de cocinar. Sin embargo, las verduras enlatadas o previamente descongeladas pueden colocarse desde el principio directamente en la parte de arriba de la pirámide.

## Sugerencias para el éxito:

- Coloque siempre la pieza más grande sobre la hornilla y las piezas más pequeñas en la parte de arriba de la pirámide.
- Los platillos que requieren más tiempo y calor se colocan en la parte de abajo; las verduras más pequeñas y las salsas, en la parte de arriba.
- Cualquier comida se puede mantener caliente en la parte superior de la pirámide.
- La válvula no silbará en la parte superior de la pirámide.
- La tapa alta invertida y la unidad de combinación no tienen válvula Redi-Temp; temblarán produciendo un pequeño sonido al alcanzarse la temperatura adecuada. Entonces habrá que reducir la temperatura.



En la base: **olla de 4 cuartos** con frijoles. Dentro de la olla de frijoles: **Unidad de combinación** con pastel de queso.



De abajo hacia arriba: **Horno holandés**, **Tapa alta**, **Sartén de 8 pulgadas**.

# Cocinando sin agua

El sistema de salud Royal Prestige está diseñado para cocinar frutas y vegetales, tanto frescos como congelados, **con muy poca agua**; **más o menos ½ onza (15 mililitros) de agua por cada litro.** Este método **reduce la pérdida de nutrientes** que ocurre con otros métodos de cocina, por lo que los platillos quedan con un **sabor excelente.**

## ¿ Cómo funciona ?

Los vegetales y las frutas contienen entre 70 y 95 % de agua, suficiente como para retener humedad dentro de la olla si se controla el calor. Así, la válvula Redi-Temp abierta avisa cuando se alcanza la temperatura de 82 °C, suficiente como para matar los gérmenes y las bacterias que se podrían encontrar en los alimentos. Es entonces cuando hay que cerrar la válvula y reducir la temperatura a baja, si se están cocinando papas o elotes enteros, o bien, apagar la hornilla si se cocinan, por ejemplo, chícharos, hojas verdes o trozos pequeños de zanahorias. De esta manera, **controlamos la temperatura para que no aumente y el exceso de calor destruya los nutrientes.**



Por otra parte, las múltiples capas que se han incluido en el diseño de este sistema de salud permiten que todas los verduras que se encuentran dentro de la olla se cocinen sin necesidad de agregar agua hirviendo para **distribuir el calor uniformemente**.

## Sugerencias para el éxito:

- Use un poco más de agua para los vegetales secos y grandes.
- Seleccione el tamaño de olla adecuado; una pequeña cantidad de vegetales en una olla grande no creará suficiente humedad como para cocinar con el método sin agua.
- No levante la tapa, pues permitirá que la humedad y el calor se escapen, aumentando así el tiempo de cocción y la posibilidad de que la comida se seque o se queme. Si quiere comprobar que está cocinando bien, toque la tapa, la cual debe estar caliente; si no es así, suba la temperatura ligeramente.
- Si se cocina en una hornilla a gas, la flama no debe pegar sino el fondo del utensilio y menos aún subir por los lados.

- El control de temperatura puede variar de una estufa a otra. Si la temperatura media tiende a quemar o chamuscar los vegetales, pruebe entonces con una temperatura más baja.

- Mientras usted aprende a controlar adecuadamente la temperatura en su estufa y duda en cuanto a la humedad, es preferible agregar 1 onza (30 mililitros) de agua y luego ir reduciendo la cantidad, hasta llegar a usar únicamente la humedad que se adhiere a los vegetales después de enjuagarlos.

- Puede enjuagar los vegetales congelados antes de cocinarlos, lo que los descongelará parcialmente y reducirá el tiempo de cocinado.

- Trate de evitar los vegetales enlatados, ya que al deshacerse de la mayor parte del líquido que viene dentro de la lata, también desecha todos los nutrientes que son solubles en agua.

- Por supuesto que alimentos como arroz, pasta, frijoles u otras legumbres, no se cocinan sin agua, **aunque sólo requieren un 25% menos porque las tapas evitan el escape del vapor.**







# Cocinando sin grasa

Este sistema de salud **puede cocinar casi todas las carnes, pescados y aves, sin agregar nada de grasa o aceite de cocina**. Esto puede ayudarle a reducir calorías sin estar a dieta, a **bajar su nivel de colesterol y a mantener un corazón saludable.**

## ¿ Cómo funciona ?

Todas las carnes contienen jugos, de los cuales una parte es agua, pero la otra lamentablemente es grasa. Sin embargo, la posibilidad de **quitar la grasa visible y asar la carne con este sistema de salud, nos permite comer carnes blandas y jugosas, bajas en grasas y calorías.**

Se precalienta la olla por 3 minutos aproximadamente y se prueba la superficie con unas gotas de agua. Si las gotas bailan y adquieren el aspecto del mercurio, la olla está suficientemente caliente como para dorar la carne y mantener su jugo.



La carne se pegará al principio mientras se está dorando. Posteriormente se despegará fácilmente; es entonces cuando debe voltearse para dorarla por el otro lado. Una vez "sellada" la carne, se puede cubrir la olla. Antes, no. Se deja la válvula Redi-Temp abierta hasta que silbe; entonces se reduce el fuego, se cierra la válvula y se deja cocinar el tiempo que indica la receta y según el tamaño de la carne en cuestión.

## Sugerencias para el éxito:

- Seleccione el tamaño de olla adecuado; una pequeña cantidad de carne y vegetales en una olla grande no creará suficiente humedad como para cocinarla sin secarse.

- Cortes de carne con poca grasa, como la pechuga de pollo, resultan más jugosos si agrega 1 onza (30 mililitros) de líquido. Se puede experimentar con caldo de pollo, el jugo de un limón o media naranja, salsa de soya o vino.

- El control de temperatura puede variar de una estufa a otra. Si la temperatura media-alta tiende a quemar la superficie de la carne en vez de dorarla, intente precalentar la olla a temperatura media.





- Si, una vez que cierra la válvula y  reduce la temperatura, la tapa sigue "bailando" y los jugos salpicando, reduzca más la temperatura. Si la tapa baila de vez en cuando, está cocinando con la temperatura adecuada.

- Una vez "sellada" y antes de cubrirla, es posible agregar algún tipo de salsa a la carne, como mexicana, Bar-B-Que o chipotle,  así como vegetales, siempre y cuando hayan sido cortados en trozos pequeños para que se cuezan al mismo tiempo que la carne.

- También es posible preparar recetas que requieren freír los ingredientes en poco aceite y moverse constantemente. Incluso puede reducirse la cantidad de aceite hasta un 50%, sin afectar el sabor.

- Cualquier carne o ingrediente empanizado sí requiere de unas cucharadas de aceite para cocinarse como a usted le gusta.





# Huevos perfectos



## Huevos fritos sin mantequilla

Rocíe el sartén con aceite vegetal. Caliente a temperatura media-alta hasta que el vapor empiece a subir. Rompa los huevos en el sartén, cubra con la tapa dejando la válvula Redi-Temp cerrada y apague la hornilla, si es eléctrica, o reduzca la temperatura a baja, si es a gas. Cocine con la olla tapada por 2 o 3 minutos. Los huevos pueden servirse estrellados o se pueden voltear y cocinar del otro lado por unos 30 segundos más para obtener un huevo frito tradicional.

## Huevos revueltos

Bata los huevos en un tazón con un poco de leche, sal y pimienta. Rocíe el sartén con aceite vegetal. Caliente a temperatura media-alta hasta que el vapor empiece a subir. Vierta la mezcla de huevo en el sartén. Reduzca la temperatura a media-baja. Mueva la mezcla frecuentemente hasta que obtenga huevos revueltos.

NOTA: Si los huevos fritos o revueltos se pegan o queman, use una temperatura más baja. Recuerde que el cobre y la plata en sus ollas conducen y retienen calor más eficazmente que las ollas comunes.



## Huevos escalfados

Vierta una taza de agua caliente en un sartén con una bandeja vaporizadora. Rocíe las tazas con aceite vegetal y colóquelas en la bandeja. Rompa un huevo en cada taza. Tape y cocine a una temperatura media-alta con la válvula Redi-Temp abierta hasta que silbe. Cierre la válvula y reduzca la temperatura a media-baja por aproximadamente 5 minutos más. Ajuste el tiempo de cocimiento de acuerdo con la firmeza deseada.

## Huevos duros sin hervir

Coloque los huevos encima de 4 toallas de papel o servilletas mojadas en el fondo de la olla. Agregue aproximadamente una cucharada de agua por cada huevo. Tape y cocine a temperatura media con la válvula Redi-Temp abierta hasta que silbe. Cierre la válvula y reduzca la temperatura a baja. Continúe cocinando por 3 o 4 minutos, si desea huevos tibios o blandos; 5 minutos, si desea que la clara esté dura pero la yema, blanda; 10 ó 12 minutos, si desea huevos completamente duros. Enjuague los huevos inmediatamente en agua fría para pelarlos con mayor facilidad.

# *todo un mes de cocina mexicana con*




| | semana 1 | | semana 2 | |
|---|---|---|---|---|
| lun. | Arroz a la mexicana | p. 20 | Sopa de elote | p. 37 |
| | Pollo en achiote | p. 73 | Escalopas de pollo | p. 57 |
| | Gelatina de yogurt y limón | p. 120 | Lechugas al cilantro | p. 81 |
| | | | Manzanas a la canela | p. 122 |
| mar. | Crema de jitomate | p. 31 | Crema de cilantro | p. 30 |
| | Lomo a la naranja | p. 62 | Chuletas de cerdo a la cerveza | p. 53 |
| | Puré de camote | p. 95 | Papas cambray | p. 92 |
| | Fresas cubiertas de chocolate | p. 115 | Postre resplandor | p. 129 |
| mie. | Jitomates rellenos | p. 91 | Sopa de poro y papa | p. 42 |
| | Arroz verde | p. 25 | Hojaldre de atún | p. 58 |
| | Camarones al ajillo | p. 50 | Gelatina de jamaica | p. 118 |
| | Gelatina de naranja | p. 119 | | |
| jue. | Sopa de fideo en caldo de frijol | p. 38 | Crema de chile poblano | p. 29 |
| | Ropa vieja | p. 75 | Cuete mechado | p. 55 |
| | Rajas con crema | p. 97 | Acelgas guisadas | p. 80 |
| | Frutas al caramelo | p. 116 | Dulce de coco | p. 109 |
| vie. | Caldo de camarón | p. 26 | Crema de aguacate | p. 32 |
| | Tiritas de pescado | p. 77 | Cazuela de huachinango | p. 52 |
| | Frijoles refritos con totopos | p. 90 | Arroz amarillo | p. 22 |
| | Plátanos con panela | p. 128 | Piña flameada | p. 127 |
| sab. | Espinacas salteadas al ajonjolí | p. 89 | Crema de betabel | p. 33 |
| | Salmón coloreado | p. 76 | Pollo mediterráneo | p. 74 |
| | Arroz blanco | p. 23 | Brochetas de fruta con chocolate | p. 105 |
| | Strudel de manzana | p. 130 | | |
| dom. | Ensalada de nopales | p. 87 | Consomé de pollo | p. 27 |
| | Barbacoa | p. 48 | Cochinita pibil | p. 54 |
| | Salsa borracha | p. 98 | Salsa de cebolla morada | p. 99 |
| | Arroz con leche | p. 104 | Chile habanero | p. 83 |
| | | | Gelatina de café | p. 117 |

# Menús

| | semana 3 | | semana 4 | |
|---|---|---|---|---|
| lun. | Ensalada de espinaca | p. 85 | Ensalada de jitomate y elote | p. 86 |
| | Pavo o pollo en su jugo a la jardinera | p. 69 | Escabeche de Valladolid | p. 56 |
| | Crepas de cajeta | p. 110 | Arroz placero | p. 24 |
| | | | Crema de naranja | p. 108 |
| mar. | Ensalada de paja bicolor | p. 88 | Pasta italiana | p. 34 |
| | Lomo con ciruela pasa y chipotle | p. 63 | Pastel de carne | p. 68 |
| | Puré de papa | p. 96 | Dulce de nuez | p. 112 |
| | Flan de café | p. 113 | | |
| mie. | Sopa de tortilla | p. 43 | Ensalada caprese | p. 84 |
| | Camarones con aguacate | p. 51 | Alambre de rollitos de pescado | p. 46 |
| | Crema de coco y piña | p. 107 | Pasta de pimiento morrón | p. 93 |
| | | | Pastel de zanahoria | p. 125 |
| jue. | Sopa de chayote | p. 36 | Arroz al laurel | p. 21 |
| | Brochetas de res | p. 49 | Mole de olla | p. 65 |
| | Salsa de chile guajillo | p. 100 | Flan napolitano | p. 114 |
| | Volteado de piña | p. 133 | | |
| vie. | Sopa de lenteja | p. 40 | Crema de champiñones | p. 28 |
| | Pescado en salsa de perejil | p. 71 | Filetes de pescado a la veracruzana | p. 70 |
| | Calabaza en tacha | p. 106 | Turrón de ciruela pasa | p. 132 |
| sab. | Calabazas asadas | p. 82 | Pepinos con yogurt | p. 94 |
| | Lasaña | p. 60 | Paella | p. 66 |
| | Peras Helena | p. 126 | Helado en sopa de frutas | p. 121 |
| dom. | Sopa de flor de calabaza | p. 39 | Sopa de nopal | p. 41 |
| | Pollo almendrado | p. 72 | Manchamanteles | p. 64 |
| | Pastel de queso | p. 124 | Pastel de elote | p. 123 |


Royal Prestige®
Primer plato

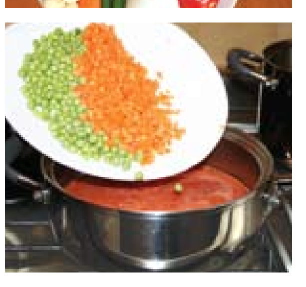
# Arroz a la mexicana

Comal porcelanizado
Olla de 1 **1/2** cuartos
Tiempo de preparación: **17 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **170 calorías; 2 g de grasas; 34 carbohidratos; 4 g de proteínas**





1 taza de arroz enjuagado
1 1/4 tazas de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 cucharada de cebolla
1 1/2 dientes de ajo
1 jitomate
1 chile serrano entero
1 zanahoria picada
2 cucharadas de chícharos
Sal y pimienta al gusto
Opcional: 1/2 cucharadita de mantequilla





Asar la cebolla, el ajo y el jitomáte en el comal. Licuar los ingredientes asados con el consomé. Precalentar la olla a fuego medio por 3 minutos. Agregar la salsa, el arroz, la zanahoria, los chícharos, los chiles, la sal y la pimienta. Tapar la olla con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocer por 12 minutos.



# Arroz al laurel

Olla de 1 **1/2** cuartos
Tiempo de preparación: **17 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **152 calorías; 2 g de grasas; 30 carbohidratos; 3 g de proteínas**





1 taza de arroz enjuagado
1 1/2 tazas de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 1/2 dientes de ajo finamente picados
1/2 cucharada de mantequilla
1 hoja de laurel
Sal y pimienta al gusto



Precalentar el sartén a fuego medio por 3 minutos. Saltear la cebolla con la mantequilla; añadir el ajo sin dejar de mover y el arroz, la sal y la pimienta. Agregar el consomé y tapar el sartén con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocer por 12 minutos. Añadir la hoja de laurel y dejar tapado hasta servir.





# Arroz amarillo

Olla de 1 **1/2** cuartos
Tiempo de preparación: 1**7 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **152 calorías; 2 g de grasas;**
**30 carbohidratos; 3 g de proteínas**





1 taza de arroz enjuagado
1 1/2 tazas de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
1/2 cucharada de aceite ( opcional )
Azafrán previamente remojado en 1/4 de taza de agua caliente*
Sal y pimienta al gusto
Opcional: 1/2 cucharadita de mantequilla





Precalentar el sartén a fuego medio por 3 minutos. Poner a dorar la cebolla. Añadir el ajo sin dejar de mover. Agregar el consomé, el arroz, el azafrán, la sal y la pimienta y tapar la olla con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocer por 12 minutos.

* *La tonalidad del agua indica la intensidad de color que se quiera para el arroz: si el concentrado es rojo, se logrará un amarillo intenso; si es muy claro, el arroz saldrá casi blanco.*



# Arroz blanco

Olla de **1 1/2** cuartos con tapa
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **70 calorías; 0.2 g de grasas;**
**16 carbohidratos; 1.45 g de proteínas**





1 taza de arroz enjuagado
1 1/4 de taza de agua
El jugo de 1/2 de naranja
Sal al gusto
Opcional: 1 cucharadita de mantequilla



Precalentar la olla a fuego medio por 3 minutos. Agregar el agua, el jugo de naranja, la sal y el arroz. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocer por 12 minutos.

*Este arroz tipo oriental se utiliza para acompañar platillos de sabores fuertes.*



# Arroz placero

Olla de 1 **1/2** cuartos
Tiempo de preparación: **17 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **179 calorías; 4 g de grasas; 34 carbohidratos; 3 g de proteínas**







1 taza de arroz enjuagado
1 1/2 tazas de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 1/2 cucharadas de cebolla finamente picada
1/2 cucharada de ajo finamente picado
1/2 cucharada de aceite ( opcional )
1/2 taza de granos de elote con rajas congelados
Sal y pimienta al gusto
Opcional: 1 cucharadita de mantequilla



Precalentar el sartén a fuego medio por 3 minutos. Poner a dorar la cebolla. Añadir el ajo sin dejar de mover. Agregar el elote con rajas y saltear por un minuto más. Agregar el consomé, el arroz, la sal y la pimienta y tapar la olla con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocer por 12 minutos aproximadamente.



# Arroz verde

Olla de 1 **1/2** cuartos
Tiempo de preparación: **23 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **160 calorías; 2 g de grasas;**
**31 carbohidratos; 3 g de proteínas**





1 taza de arroz enjuagado
1 1/2 tazas de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 trozo pequeño de cebolla asada
1 diente de ajo asado
1 chile poblano asado y desvenado
1/2 taza de hojas de cilantro
Sal al gusto
Opcional: 1 cucharadita de mantequilla



Precalentar el sartén a fuego medio por 3 minutos. Licuar la cebolla, el ajo, el chile poblano y el cilantro con el consomé de pollo. Agregar la sal. Incorporar la salsa y el arroz en el sartén y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocer por 12 minutos.





# Caldo de camarón

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **314 calorías; 1 g de grasa;**
**37 carbohidratos; 38 g de proteínas**





1/2 cebolla para el caldo
250 gr. de camarón seco bien lavado
Hierbas de olor
De 3 a 6 chiles pasilla, según lo picante que se quiera
1/4 de cebolla para moler con los chiles
4 papas cortadas en cubitos
6 zanahorias cortadas en cubitos
Agua
Sal al gusto





Llenar 2/3 partes de la olla grande con agua; añadir la cebolla y el camarón y dejar a fuego medio-bajo con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, retirar el caldo del fuego, colar y regresar el caldo colado a la olla. Añadir las papas y las zanahorias. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Mientras tanto, asar, desvenar y luego hervir en un poco de agua los chiles pasilla dentro de la olla de 1 ½ cuartos con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, retirar la olla del fuego y licuar los chiles con el agua donde hirvieron, un trozo de cebolla y sal al gusto. Añadir la salsa de chile pasilla al caldo. Servir con unas gotas de limón.



# Consomé de pollo

**Olla de 20 cuartos con tapa**
**Colador de pasta de 26** cm.
Tiempo de preparación: **30 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **50 calorías; 4 g de grasas;**
**0 carbohidratos; 3 g de proteínas**







1 kilo de huesos de pollo ( alas, patas y rabadillas )
Agua hasta completar 2/3 de la capacidad de la olla
Cebolla, apio, ajo y poro ( y/o zanahoria en trozos )
Hierbas de olor ( tomillo, laurel, mejorana )
Limones partidos
Para decorar: cilantro, cebolla y chile verde finamente picados.

Lavar muy bien los retazos de pollo y colocarlos dentro de la olla junto con el agua. Tapar y cocinar con la válvula Redi-Temp abierta a fuego bajo, para lograr mantener una burbuja lenta. Cocinar durante 15 minutos a partir de que comience a hervir. Espumar y desgrasar constantemente. Agregar las verduras y seguir cocinando por 15 minutos más. Añadir sal al gusto y un pequeño manojo de hierbas de olor. Dos minutos después, retirar del fuego y colar.

*En caso de utilizarse únicamente como consomé, servir con un poco de cilantro, cebolla y chile verde finamente picados y unas gotas de limón, al gusto del comensal.*
*Para utilizarse como **receta base** de otras sopas, dejar enfriar completamente y congelar en recipientes de 1 o ½ litro, según se vaya a necesitar. En total rinde para 4 ½ litros de consomé.*



# Crema de champiñones

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **18 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **129 calorías; 6 g de grasas;**
**13 carbohidratos; 7 g de proteínas**







1/2 litro de leche
1/2 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 cucharada de mantequilla
1/2 cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
1 cucharada de harina
800 gr. de champiñones rebanados
2 cucharadas de perejil finamente picado
1 ó 2 chiles de árbol secos
Sal y pimienta al gusto



Precalentar la olla a fuego medio por 3 minutos. Derretir la mantequilla y saltear la cebolla (30 segundos) y el ajo (30 segundos). Añadir la harina sin dejar de mover, hasta que dore. Agregar los champiñones (2 min. aprox.), sal y pimienta al gusto. Añadir el caldo, la leche y el perejil. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar hervir por 3 minutos. Agregar los chiles de árbol enteros, corregir la sazón y servir



# Crema de chile poblano

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **160 calorías; 12 g de grasas; 11 carbohidratos; 2 g de proteínas**





1 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
500 g. de rajas de chile poblano congeladas
1/3 de cebolla finamente picada
3 dientes de ajo finamente picado
1/2 taza de crema
Sal y pimienta, al gusto



Precalentar la olla por 3 minutos a fuego medio. Saltear la cebolla, añadir el ajo y más tarde las rajas. Dejar cocinar un minuto más. Licuar con el consomé, sal y pimienta. Regresar la sopa a la misma olla. Temperar* la crema y agregarla poco a poco. Servir con tiritas de tortilla dorada y cubitos de queso panela.

**Agregar y mezclar un poco de sopa caliente en la taza de crema fría dos o tres veces, hasta lograr la misma temperatura de la sopa. Esta técnica es necesaria para que no se corte la sopa cuando se le añada la crema fría de golpe.*



# Crema de cilantro

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **125 calorías; 12 g de grasas;**
**2 carbohidratos; 1 g de proteína**







1 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 manojo grande de cilantro
lavado y desinfectado
1/2 cebolla
1/2 taza de crema
Sal y pimienta al gusto
1 chile serrano rebanado para decorar



Calentar el consomé de pollo en la olla. Licuar el cilantro con la cebolla y un poco de consomé. Agregar a la olla. Una vez que haya hervido, temperar* la crema y añadirla a la sopa. Servir y adornar con el chile rebanado.

**Agregar y mezclar un poco de sopa caliente en la taza de crema fría dos o tres veces, hasta lograr la misma temperatura de la sopa.  Esta técnica es necesaria para que no se corte la sopa cuando se le añada la crema fría de golpe.*



# Crema de jitomate rostizado

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Comal porcelanizado**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **109 calorías; 8 g de grasas; 7 carbohidratos; 1 g de proteínas**



8 jitomates medianos
1/2 cebolla
3 dientes de ajo
Aceite de oliva ( opcional )
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de crema
1 rama de romero



Precalentar la olla por 3 minutos. Asar los jitomates, el ajo y la cebolla en la olla a fuego bajo. Agregar 2 tazas de agua, para recoger todo lo asado que haya quedado en la olla, y licuar. Colar y regresar a la misma olla. Temperar* la crema y agregarla junto con la sal y la pimienta. Añadir la rama de romero y apagar en cuanto suelte el hervor. Retirar la rama. Tapar la olla con la válvula cerrada para conservarla caliente antes de servir. Se sirve con tiritas de tortilla dorada y cubitos de queso panela.

**Agregar y mezclar un poco de sopa caliente en la taza de crema fría dos o tres veces, hasta lograr la misma temperatura de la sopa.  Esta técnica es necesaria para que no se corte la sopa si se le añade la crema fría de golpe.*



# Crema fría de aguacate

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **250 calorías; 24 g de grasas; 8 carbohidratos; 2 g de proteínas**







1/2 de cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
Un poco de mantequilla para freír cebolla y ajo ( opcional )
Dos aguacates
1 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
Cilantro picado, sal y pimienta al gusto
El jugo de una naranja
Crema



Poner a enfriar los tazones donde se va a servir la crema. Precalentar la olla por 3 minutos. Saltear la cebolla y el ajo. Agregar el consomé y la pulpa de los aguacates en trozos. Retirar del fuego en cuanto dé un hervor. Agregar el cilantro y licuar. Añadir el jugo de naranja y colar. Refinar con crema al gusto.

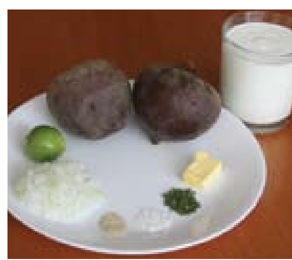
*Si el aguacate se deja hervir, puede llegar a amargarse.*



# Crema fría de betabel

**Olla de 1 ½ cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **121 calorías; 8 g de grasas;**
**9 carbohidratos; 1 g de proteína**







1/2 k de betabel cortado en cubitos
1/4 de cebolla finamente picada
40 gr. de mantequilla
1/2 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1 vaso de yogurt
Sal y pimienta blanca al gusto
Cebollín picado para adornar

Precalentar la olla por 3 minutos. Saltear la cebolla con la mantequilla; agregar el betabel y dejar 1 minuto más. Agregar un poco de consomé, sal y pimienta, tapar y dejar hervir 15 minutos a fuego bajo. Retirar del fuego y licuar con el resto del consomé y el yogurt. Servir y adornar con el cebollín.

# Pasta italiana

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **35 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **365 calorías; 9 g de grasas; 60 carbohidratos; 12 g de proteínas**





400 g de spaghetti
Una cucharada de cebolla fileteada
3 dientes de ajo finamente picados
3 jitomates grandes finamente picados
6 hojas de albahaca fresca, lavada y desinfectada
1 cucharada de aceite de olivo ( opcional )
Sal y pimienta blanca al gusto
150 g de queso parmesano





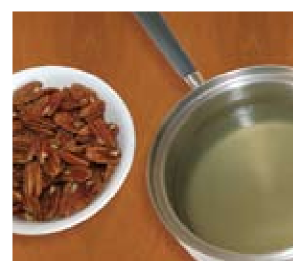
Precalentar el sartén por 3 minutos. Saltear la cebolla, añadir el ajo y, un poco después, el jitomate, sal y pimienta. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por dos minutos más. Reservar. Poner a fuego medio la olla con 2/3 partes de agua. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, agregar la pasta y dejar cocinar por el tiempo marcado en el paquete para un resultado "al dente". Colar la pasta en un plato, servir encima la salsa caliente, un poco de aceite de olivo ( opcional ) y queso parmesano rayado en el momento.



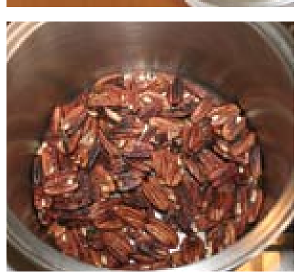
# Sopa de nuez

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **260 calorías; 24 g de grasas;**
**5 carbohidratos; 5 g de proteínas**





2 tazas de nuez
1 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )



Precalentar la olla a fuego medio por 3 minutos. Poner a dorar la nuez en la olla sin dejar de mover y sin dejar que se queme.Agregar el consomé de pollo y licuar. Vaciar la mezcla en la olla y dejarla tapada a fuego medio con la válvula Redi-temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar apagar el fuego, cerrar la válvula para que la sopa se conserve caliente y servir.

*Si se prefiere, se puede dorar la nuez en el comal porcelanizado.*



# Sopa de chayote

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **111 calorías; 7 g de grasas;**
**11 carbohidratos; 2 g de proteínas**





4 chayotes cortados en cubos pequeños
1 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1 cucharada de mantequilla
Sal y pimienta blanca al gusto
Cebollín rebanado para decorar





Precalentar la olla por 3 minutos. Colocar mantequilla con la cebolla para saltear en la olla precalentada. Añadir el chayote y saltear por 1 minuto más. Agregar 2 tazas de consomé, sal, pimienta, y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Dejar hervir 10 minutos. Licuar el chayote. Regresar la sopa a la olla para servir caliente. Adornar con el cebollín rebanado.



# Sopa de elote

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **252 calorías; 14 g de grasas;**
**25 carbohidratos; 11 g de proteínas**



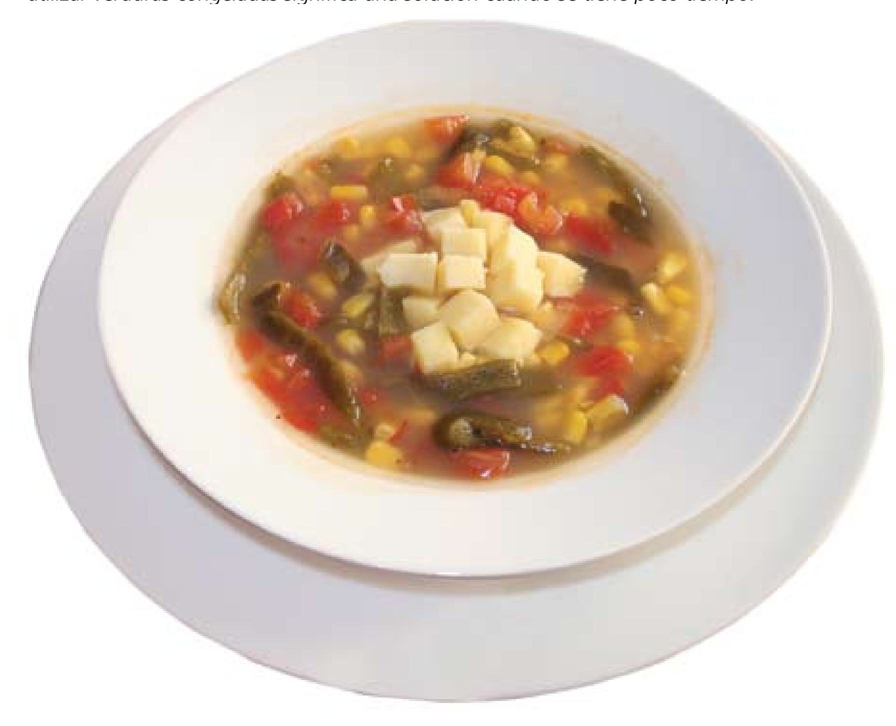


2 cucharadas de cebolla finamente picada
250 g de rajas poblanas congeladas
( o las rajas de 2 chiles poblanos asados )
2 jitomates picados
300 gr. de elotes en grano congelados
( ó 4 elotes cocidos y desgranados )
2 tazas de agua ( o el agua donde se cocieron los elotes )
1 taza de queso manchego cortado en cubitos



Precalentar la olla a fuego medio por 3 minutos. Saltear la cebolla en 1 cucharadita de aceite; añadir las rajas, luego el jitomate y, al final, el elote. Agregar el agua y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocer por 5 minutos más. Servir y adornar con los cubos de queso.

*Por supuesto que si se utilizan elotes frescos y rajas recién asadas, es mejor. Sin embargo, el utilizar verduras congeladas significa una solución cuando se tiene poco tiempo.*



# Sopa de fideo en caldo de frijol

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **183 calorías; 5 g de grasas; 31 carbohidratos; 3 g de proteínas**





1/4 de cebolla finamente picada
1 taza de jitomate finamente picado
1 litro de caldo de frijol
200 gr. de fideo para sopa
Sal al gusto





Precalentar la olla a temperatura media por 3 minutos. Saltear la cebolla. Añadir el jitomate sin dejar de mover. Agregar el caldo de frijol y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, añadir el fideo. Servir inmediatamente.

*Es importante que el fideo se añada justo antes de servir, ya que si se deja dentro del caldo por más tiempo, la pasta absorbe el líquido, resultando una sopa de fideo seco. Si se prefiere el método tradicional, es necesario freír el fideo antes de añadirlo al caldo.*



# Sopa de flor de calabaza

**Olla 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **109 calorías; 6 g de grasas; 12 carbohidratos; 1 g de proteínas**





1 manojo de flor de calabaza bien lavado
1 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
1/4 de cebolla finamente picada
3 dientes de ajo finamente picados
3/4 de taza de granos de elote
Sal y pimienta blanca al gusto



Precalentar la olla por 3 minutos a temperatura media. Rebanar la flor de calabaza en trozos de 3 cm. Saltear la cebolla, añadir el ajo, luego los granos de elote y la flor, y saltear por 1 minuto más. Agregar el consomé, sal, pimienta, y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Dejar hervir 10 minutos. Servir caliente.

*Esta receta es para 6 personas. Si se quiere acompañar platillos de fin de semana, sólo hay que multiplicar las cantidades.*



# Sopa de lenteja

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **297 calorías; 1 g de grasas; 52 carbohidratos; 19 g de proteínas**





1/2 k de lenteja limpia
1/3 de cebolla finamente picada
1 jitomate finamente picado
2 tazas de agua
Sal al gusto





Precalentar el sartén a temperatura media por 3 minutos. Saltear la cebolla. Añadir el jitomate sin dejar de mover. Agregar las lentejas, el agua, sal, y tapar con la válvula Redi-temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 15 minutos más.



# Sopa de nopal

**Comal de porcelana;**
**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **52 calorías; 3 g de grasas;**
**7 carbohidratos; 1 g de proteínas**



2 nopales grandes
1 cebolla
2 chiles poblanos
2 jitomates
1 litro de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
Sal al gusto





Asar bien en el comal los nopales, la cebolla, los chiles poblanos y los jitomates. Poner a sudar los chiles en una bolsa de plástico o dentro de un recipiente hermético. Calentar a fuego medio el consomé en la olla tapado con la válvula Redi-Temp abierta. Pelar, desvenar y despepitar los chiles. Cortar los nopales, la cebolla, los jitomates y lo chiles en tiras, del tamaño de un dedo meñique. Cuando la válvula silbe, agregar al consomé todos los ingredientes ya cortados y sal al gusto. Volver a tapar, bajar el fuego y esperar a que la válvula comience a silbar, para retirar del fuego y servir.

*Esta receta es para 6 personas. Si se quiere acompañar platillos de fin de semana, sólo hay que multiplicar las cantidades.*



# Sopa de poro ( puerro ) y papa

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **110 calorías; 1 g de grasa;**
**21 carbohidratos; 3 g de proteínas**





1 poro ( puerro ) lavado
2 papas lavadas
2 jitomates lavados
3 tazas de agua
1 cucharada de aceite de olivo (opcional)
Sal y pimienta blanca al gusto





Precalentar el sartén a temperatura media por 3 minutos. Picar el poro, las papas y los jitomates en cubos del mismo tamaño. Saltear el poro. Añadir la papa a que dore. Incorporar el jitomate. Agregar el agua, sal, pimienta, y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 10 minutos más. Servir caliente.



# Sopa de tortilla

**Comal de porcelana**
**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **35 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **459 calorías; 30 g de grasas;**
**20 carbohidratos; 13 g de proteínas**







3 dientes de ajo sin piel
1/2 cebolla cortada en trozos
4 jitomate lavados
3 chiles pasilla
6 tazas de consomé de pollo
( ver receta base p.27 )
8 tortillas cortadas en tiras cortas y recién doradas en aceite
1 rama de epazote
Sal al gusto
2 aguacates
200 g de queso panela
1/2 taza de crema ácida
3 limones partidos

Precalentar el comal a temperatura media por 3 minutos. Asar la cebolla, el ajo, el jitomate y el chile. Desvenar el chile y rebanarlo en anillos. Reservar. Partir en cubos el queso y el aguacate. Reservar. Precalentar la olla por 3 minutos a fuego bajo. Licuar la cebolla, el ajo y el jitomate con el consomé y un poco de sal.Agregar a la olla con una rama de epazote y sal. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta y cocinar por 15 minutos. Colocar en cada plato tiras de tortilla, bañar con la sopa y adornar con el queso, el aguacate y la crema. Acompañar con limón.



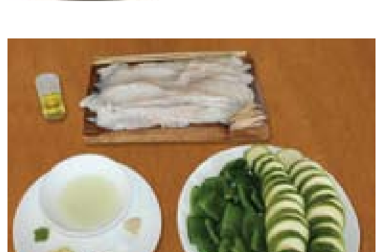



Royal Prestige®
Plato fuerte

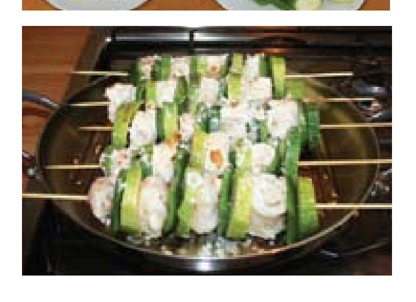
# Alambre de rollitos de pescado

**Bowl**
**Comal redondo o porcelanizado**
Tiempo de preparación: **30 minutos, más 1 hora de marinación**
Dificultad: **media**
Porción: **201 calorías; 8 g de grasas; 14 carbohidratos; 19 g de proteínas**





600 g de filetes muy delgados de lenguado o mero
2 dientes de ajo exprimidos o finamente picados
La ralladura de ½ limón
El jugo de 2 limones
2 cucharadas de aceite de olivo
1 cucharadita de chile piquín en polvo
4 calabacitas cortadas en rodajas gruesas
1 pimiento sin semillas cortado en cuadros de 3 cm. aproximadamente
Sal y pimienta blanca al gusto





Cortar los filetes en tiras de 3 cm. de ancho, hacer rollitos y pincharlos con palillos. Colocarlos en el bowl y marinarlos con el ajo, la ralladura, el jugo, el aceite, el chile, sal y pimienta. Tapar y refrigerar por 1 hora. Quitar los palillos y ensartar los rollos, las rebanadas de calabaza y los cuadros de pimiento alternadamente en los palos largos de brocheta. Precalentar el comal por tres minutos a fuego medio. Colocar los alambres en el comal precalentado. Voltearlos una vez que puedan despegarse y estén dorados. Servir enseguida.



# Atún sellado

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **12 minutos, más 1 hora de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **320 calorías; 26 g de grasas; 1 carbohidratos; 16 g de proteínas**





Rebanadas gruesas de atún (600 g aprox.)
El jugo de 4 limones
1/2 taza de aceite de olivo virgen
2 chiles de árbol
2 cucharadas de albahaca picada
Sal y pimienta al gusto



Precalentar el sartén a fuego medio por 4 minutos. Cortar las piezas de atún por la mitad y salpimentarlas. Colocarlas en el sartén precalentado de tal manera que todas puedan dorarse. Voltearlas a los 3 minutos o cuando se despeguen fácilmente. Añadir los chiles enteros y terminar de dorar del otro lado. Colocar las piezas y el chile en un platón hondo, exprimir encima el limón, añadir el aceite, la albahaca y, si es necesario, sal. Dejar marinando por lo menos 1 hora. Servir al tiempo.



# Barbacoa

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **5 minutos, más 2 horas de cocimiento**
Dificultad: **baja**
**Rinde para 10 personas**
Porción: **412 calorías; 32 g de grasas; 0 carbohidratos; 30 g de proteínas**



1 pierna de cordero de 2 k
( de preferencia, deshuesada )
Sal gruesa al gusto
2 hojas de plátano
Para acompañar:
Salsa borracha ( ver p.98 )







Asar las hojas de plátano para que se ablanden y acomodarlas en el sartén. Poner la carne adentro y añadir la sal. Envolver bien la carne con las hojas de plátano. Agregar 1 taza de agua.
Tapar con la válvula Redi-Temp abierta y poner a fuego medio por 10 minutos. Bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocinar por 2 1/2 horas más, o hasta que la carne quede muy tierna, casi a punto de deshacerse.



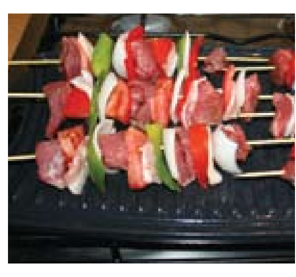
# Brochetas de res

**Comal de porcelana**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **427 calorías; 35 g de grasas; 6 carbohidratos; 25 g de proteínas**





500 gramos de carne para brochetas
100 gramos de tocino cortado en cuadrados
2 jitomates cortados en cuadrados
2 pimientos desvenados y sin fibra cortados en cuadrados
1/2 cebolla cortada en cuadrados
Sal y pimienta blanca al gusto



Barnizar el comal con aceite y precalentarlo a temperatura media por 3 minutos. Insertar en los palitos de brocheta secuencias de carne, cebolla, tocino, pimiento y tomate. Agregar sal y pimienta. Colocar las brochetas en el comal. Girarlas una vez que ya estén bien asadas de un lado, y así sucesivamente. Servir inmediatamente.





# Camarones al ajillo con arroz verde

**Paellera**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **205 calorías; 4 g de grasas; 40 carbohidratos; 13 g de proteínas**





400 gramos de camarones medianos
2 dientes de ajo finamente picados
El jugo de 2 limones
1 chile guajillo desvenado, despepitado y rebanado en aros delgados
1 cucharada de aceite de olivo
Sal y pimienta blanca al gusto
Arroz verde [ ver receta base p.25 ]





Lavar y pelar los camarones. Hacer un corte a lo largo por fuera de cada camarón para extraer el intestino -una tira de color oscuro-, así como para lograr que se enrosquen al contacto con el calor. Precalentar la paellera durante 5 minutos. Saltear los camarones rápidamente junto con el aceite, el ajo y el chile por 2 minutos. Agregar el limón y saltear 1 minuto más. Servir enseguida.



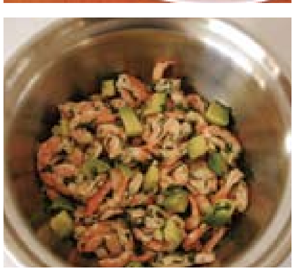
# Camarones con aguacate

**Bowl con tapa hermética**
Tiempo de preparación: **15 minutos, más 20 minutos de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **170 calorías; 1 g de grasa; 13 carbohidratos; 14 g de proteínas**





800 gramos de camarones pacotilla cocidos
El jugo de 3 limones
3 cucharadas de cilantro picado
1 cucharadita de orégano
1 chile verde desvenado, despepitado y finamente picado
1 cucharada de aceite de olivo
Sal y pimienta blanca al gusto



Lavar y, si es necesario, limpiar los camarones. Colocarlos en el bowl. Agregar el jugo de limón, el aceite, el cilantro, el orégano, el chile, sal y pimienta. Tapar el bowl. Dejar marinar por lo menos 20 minutos. Cortar los aguacates y agregarlos a los camarones marinados antes de servir.





# Cazuela de huachinango

**Bowl con tapa, Comal Porcelanizado y Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **40 minutos, más 20 minutos de marinación**
Dificultad: **media**
Porción: **161 calorías; 4 g de grasas; 9 carbohidratos; 21 g de proteínas**







800 gramos de filetes de huachinango o pescado oriental
3 dientes de ajo exprimidos o finamente picados
El jugo de 3 limones
2 chiles poblanos
2 jitomates grandes o 3 pequeños
1/4 de cebolla
Hojas de plátano
Una cucharada de aceite de olivo
Sal y pimienta blanca al gusto



Marinar los filetes con el ajo, el jugo de limón, sal y pimienta. Refrigerar. Asar bien los chiles, los jitomates y la cebolla en el comal. Poner los chiles a sudar dentro de una bolsa. Pelarlos, desvenarlos y cortarlos en bastones. Rebanar el jitomate y filetear la cebolla. Cortar cuadrados de hoja de plátano para envolver los filetes. Asarlos sobre la lumbre. Colocar cada filete en un trozo de hoja y, encima, tomate, cebolla, poblano, sal y pimienta. Acomodar los paquetes en el sartén a fuego medio, agregar dos cucharadas de agua y una de aceite, y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocinar por 3 minutos.



# Chuletas de cerdo a la cerveza

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos más 1 hora de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **341 calorías; 23 g de grasas; 1 carbohidratos; 16 g de proteínas**





6 chuletas gruesas
3 dientes de ajo finamente picados
1/2 cerveza clara
Sal y pimienta blanca al gusto



Lavar, escurrir y marinar las chuletas con el ajo, la cerveza, sal y pimienta. Tapar y refrigerar por 1 hora. Precalentar el sartén por 3 minutos. Colocar las chuletas sobre el sartén caliente, de tal manera que se puedan dorar uniformemente. Cuando las chuletas se puedan despegar, voltearlas para dorarlas del otro lado. Servir inmediatamente.

*Opcional: Colocar un poco de pasta de pimiento morrón (ver receta, p.93 ) sobre cada chuleta.*





# Cochinita pibil

**Bowl**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos más 1 noche de marinación y 2 horas de cocimiento.**
Dificultad: **baja**
**Rinde para 12 personas**
Porción: **515 calorías; 35 g de grasas; 7 carbohidratos; 28 g de proteínas**



2 k de falda de cerdo ( o 1 pierna deshuesada )
1/2 taza de jugo de limón
1 taza de jugo de naranja
10 dientes de ajo exprimidos
1 pastilla de achiote ( 90 gr. )
1/2 cebolla morada pequeña fileteada
2 hojas de plátano
Sal al gusto
**Para acompañar:** salsa de cebolla morada ( ver receta p.99 ) y chile habanero asado ( ver receta p.83 )







La noche anterior licuar la pastilla de achiote con el ajo, en los jugos y sal. Rebanar la carne en trozos muy delgados en el sentido de la fibra de la pieza. Colocarla en el bowl, agregar la mezcla de achiote tapar y dejar marinado en refrigeración. Al día siguiente asar las hojas de plátano para que se ablanden y acomodarlas en el sartén. Poner la carne adentro y colocar encima la cebolla fileteada y sal. Envolver bien la carne con la hoja de plátano. Tapar con la válvula Redi-Temp cerrada y poner a fuego medio por 10 minutos. Bajar el fuego y dejar cocinar por 2 horas más, o hasta que la carne quede muy tierna, casi a punto de deshacerse.

*A veces, a la cochinita pibil se le agrega salsa de jitomate y ¡hasta manteca¡ Sin embargo, el equipo de Royal Prestige retiene, como sabemos, la humedad dentro de la olla, por lo que esto no es necesario.*



# Cuete mechado

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos más 45 de cocimiento**
Dificultad: **media**
Porción: **381 calorías; 30 g de grasas; 8 carbohidratos; 24 g de proteínas**





Un cuete de 600 g.
3 zanahorias picadas
150 gramos de tocino picado
2 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y cortados en bastones
3 cucharadas de cebolla finamente picada
3 dientes de ajo finamente picados
Sal y pimienta negra al gusto



Hacer tres cortes a lo largo de la pieza de carne para introducir trozos de tocino, chile poblano y zanahoria. Salpimentar. Precalentar el sartén a fuego medio por 3 minutos. Dorar el cuete por todos los costados. Agregar la cebolla, el ajo, el tocino, la zanahoria y el poblano que no se utilizaron para mechar. Tapar el sartén con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocinar por 40 minutos. Cortar la carne en rebanadas delgadas y servirla bañada con la salsa.

*Si se quiere ahorrar tiempo, puede utilizarse tanto rajas de chile poblano, como cubos de zanahorias congeladas que existen en el mercado.*



# Escabeche de Valladolid



**Bowl**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos, más 30 minutos de marinación**
Dificultad: media
Porción: 168 calorías; 8 **g de** grasas;
4 carbohidratos; 17 **g de** proteínas



600 g de muslos de pollo deshuesados sin piel ( o pechuga de pavo en trozos )
6 dientes de ajo
1 cucharadita de pimienta blanca
1 cucharadita de orégano
1/3 de taza de vinagre blanco
1 cucharada de aceite de olivo
1 cebolla fileteada
Sal al gusto
Para acompañar:
Salsa de cebolla [ ver receta base p.99 ]





Asar los dientes de ajo. Machacarlos junto con la pimienta, el orégano y el vinagre. Con esta pasta marinar las piezas de pollo por lo menos ½ hora. Precalentar el sartén por 4 minutos a fuego medio. Escurrir y colocar las piezas en el sartén, de tal manera que queden separadas para que puedan dorarse uniformemente. Voltearlas y agregar la cebolla fileteada, la cucharada de aceite, el marinado y un poco de agua en la tapa. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y cocinar por 7 minutos más. Servir caliente.



# Escalopas de pollo

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: 7**99 calorías; 63 g de grasas;**
**28 carbohidratos; 27 g de proteínas**







600 g de pechugas sin piel cortadas en 4 partes
1 cucharada de cebollín picado
1 huevo batido
1 taza de pan molido
1 taza de aceite
Sal y pimienta blanca al gusto
**Para la salsa:**
150 ml de yogurt blanco sin azúcar
75 ml de mayonesa baja en calorías
1 cucharada de rábano finamente picado
2 cucharadas de nuez finamente picada
Sal y pimienta blanca al gusto

Salpimentar los cuartos de pechugas. Batir el huevo junto con el cebollín. Pasar cada pieza por el huevo y luego por el pan molido. Precalentar el sartén con el aceite a temperatura media (4 min. aprox.) Colocar las piezas de pollo en el aceite, de tal manera que queden separadas para que puedan dorarse uniformemente. Una vez doradas, escurrir y colocar las piezas sobre papel absorbente. Para la salsa, mezclar el yogurt, la mayonesa, el rábano, la nuez, la sal y la pimienta. Servir las escalopas acompañadas de la salsa.

*Contrario a lo que comúnmente se cree, es preferible utilizar abundante aceite para freír empanizados, ya que, de esa manera, el aceite no llega a alcanzar una temperatura tan alta, que lo convierta en grasa saturada. Una vez utilizado un aceite para freír, debe desecharse, por la misma razón.*



# Hojaldre de atún

**Sartén de 8 pulgadas**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **60 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **658 calorías; 42 g de grasas;**
**45 carbohidratos; 22 g de proteínas**





3 latas de atún
2 cucharadas de aceite de olivo
½ cebolla finamente picada
5 dientes de ajo finamente picados
5 jitomates finamente picados
2 chiles jalapeños desvenados y despepitados, finamente picados
15 aceitunas deshuesadas y picadas
500 g de masa de hojaldre
3 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta blanca al gusto





Precalentar el sartén chico a fuego medio por 3 minutos. Saltear la cebolla con el aceite. Añadir el ajo, seguido por el jitomate sin dejar de mover; luego el atún, y, al final, la aceituna, el chile, sal y pimienta. Cocinar un minuto más, apagar el fuego y dejar enfriar. Dividir en dos partes la masa de hojaldre: una grande para la base y una más pequeña para cubrir. Espolvorear con harina suficiente la superficie donde se va a aplanar la masa. Extender primero el trozo grande y colocarlo en el sartén grande previamente engrasado con el aceite. Servir el relleno de atún ya frío sobre la base. Espolvorear con el perejil. Extender la otra parte de la masa y colocarla encima del atún. Cerrar bien los bordes. Hacer unos cortes para que no se abombe la masa. Colocar el sartén tapado, con la válvula Redi-Temp cerrada a fuego medio por 10 minutos. Bajar el fuego al mínimo y dejar 15 minutos más. Voltear el hojaldre con ayuda de un plato o con la tapa. Dejar de nuevo tapado con la válvula cerrada por 20 minutos más a fuego muy bajo. Se puede comer caliente o frío.

*Recordar que la masa de hojaldre no se desdobla, sino que se aplana con ayuda de un rodillo y luego se extiende según la forma, el tamaño y el grosor que se requiera.*

# Lasaña

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **50 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **664 calorías; 37 g de grasas; 35 carbohidratos; 39 g de proteínas**



500 g de carne de res molida
100 g de carne de cerdo molida
1/2 cebolla finamente picada
5 dientes de ajo finamente picados
2 zanahorias lavadas y finamente picadas
2 tallos de apio lavados y finamente picados
3 jitomates grandes lavados y finamente picados
2 cucharadas de aceite de olivo
1/4 de taza de vino tinto
1 cucharadita de hierbas de olor (laurel, tomillo y mejorana)
Sal y pimienta negra al gusto
200 g de queso mozarela ( o manchego ) rallado
200 g de queso parmesano rallado
12 hojas de pasta de lasaña







Precalentar el sartén chico a fuego medio por 3 minutos. Saltear la cebolla en una cucharada de aceite por 1 minuto, agregar el ajo, luego la zanahoria y el apio. Dejar que se sazonen bien y rociar con el vino. Incorporar la carne, el jitomate, la sal, la pimienta y las hierbas de olor. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocinar por 5 minutos más. Dejar enfriar. Colocar ¼ de taza de agua con la otra cucharada de aceite en el sartén grande y ladear en diferentes sentidos para que se mojen las paredes. Armar una capa de pasta con tres hojas cortadas, sin que se empalmen. Encima poner un cuarto del queso, un cuarto de la salsa bechamel y un tercio de la salsa de carne. Así sucesivamente hasta completar todas las capas, dejando salsa y queso para gratinar sobre la última capa de pasta. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 30 minutos.

## Salsa de Bechamel



**Olla de 1 1/2 cuartos**
**Bowl chico**
Tiempo de preparación: **5 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **56 calorías; 4 g de grasas; 4 carbohidratos; 2 g de proteínas**

2 cucharadas de cebolla finamente picada
15 g de mantequilla
15 g de harina
1 taza de leche
Nuez moscada
Sal y pimienta blanca al gusto



Precalentar la olla por dos minutos a fuego medio. Saltear bien la cebolla en la mantequilla. Agregar la harina sin dejar de mover hasta que dore. Incorporar la leche poco a poco. Espolvorear con nuez moscada, pimienta y sal. Una vez bien incorporada, dejar hervir un minuto y vaciar en el bowl. Cubrir la superficie con un papel mantequilla o plástico para que no se forme una nata y dejar enfriar.

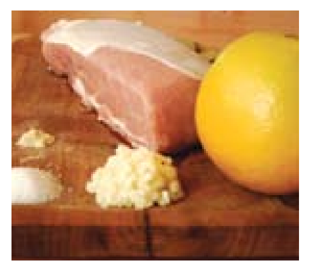
*Esta salsa es ideal para gratinar con queso, verduras o carnes.*



# Lomo a la naranja

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **40 minutos más 1 hora de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **311 calorías; 21 g de grasas; 5 carbohidratos; 16 g de proteínas**





Un lomo de cerdo de 600 g
3 dientes de ajo exprimidos
El jugo de 3 naranjas ( o la cantidad suficiente para marinar el lomo )
1 hoja de laurel
Sal y pimienta blanca al gusto





Lavar, escurrir y marinar el lomo con el ajo, el jugo de naranja, sal y pimienta blanca. Tapar y refrigerar por 1 hora. Precalentar el sartén por 3 minutos. Reservar la marinada. Sellar* el lomo. Añadir la marinada y tapar el sartén con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocinar por 30 minutos. Apagar el fuego. Agregar la hoja de laurel a la salsa. Mientras, cortar la carne en rebanadas delgadas y regresar al sartén tapado. Servir el lomo en rebanadas bañado con la salsa.

**Sellar: dorar bien de un lado ( aproximadamente 3 minutos ) y girar para dorar otro costado, y así sucesivamente. Este método es necesario para que no escapen los jugos de la carne y, por consecuencia, la carne se endurezca.*



# Lomo con ciruela pasa y chipotle

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos más 35 minutos de cocimiento**
Dificultad: **media**
Porción: **352 calorías; 21 g de grasas; 15 carbohidratos; 17 g de proteínas**



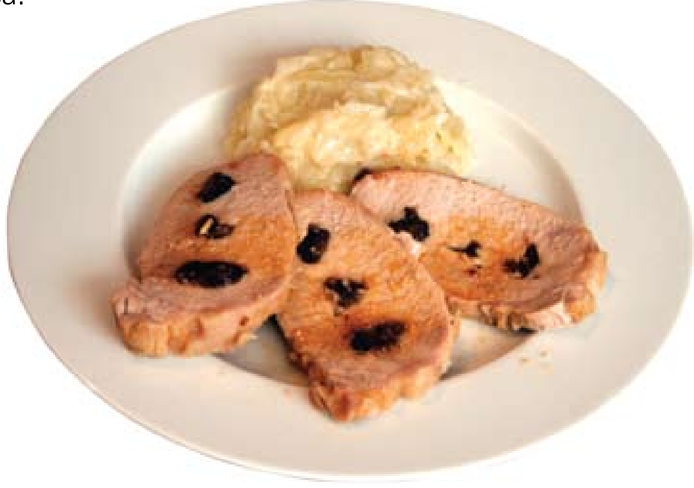


Un lomo de cerdo de 600 g
3 dientes de ajo finamente picados
El jugo de 3 naranjas ( o la cantidad suficiente para marinar el lomo )
16 ciruelas-pasa sin hueso y cortadas en 4
1 lata chica de chile chipotle
Sal y pimienta blanca al gusto



Lavar y escurrir el lomo. Hacer dos o tres cortes a lo largo del lomo para poder mecharlo. Introducir en cada corte trozos de ciruela pasa y chipotle, hasta llenar cada canal. Marinar el lomo ya mechado con el ajo, el jugo de naranja, sal y pimienta. Precalentar el sartén por 3 minutos. Escurrir y sellar el lomo; es decir, dorarlo bien por todos los costados. Añadir el jugo donde se marinó, las ciruelas-pasa restantes y un poco de chipotle, según se quiera de picante. Tapar el sartén con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocinar por 30 minutos. Cortar la carne en rebanadas delgadas y regresar al sartén tapado. Servir el lomo en rebanadas bañado con la salsa.





# Manchamanteles



**Comal porcelanizado, Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa y Sartén de 8 pulgadas**
Tiempo de preparación: **1 hora**
Dificultad: **media**
**Rinde para 12 personas**
Porción: **699 calorías; 23 g de grasas; 53 carbohidratos; 41 g de proteínas**







2 k de piezas de pollo sin piel
7 chiles anchos asados y despepitados
1 cebolla
6 dientes de ajo
2 ramas de canela
8 clavos de olor
10 almendras
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de tomillo
8 jitomates
2 ramas de perejil
1 camote de 1/2 k pelado y cortado en cubitos
1 cucharada de mantequilla
2 plátanos macho en rodajas
3 rebanadas de piña cortadas en cubitos
Sal y pimienta blanca al gusto



Remojar los chiles en agua caliente por 20 minutos. Asar la cebolla, los ajos, la canela, las almendras y el jitomate en el comal. Licuar los chiles junto con el resto de los ingredientes asados, el orégano, el tomillo, sal y pimienta. Precalentar el sartén a temperatura media por 3 minutos. Colocar las piezas de pollo en el sartén precalentado. Una vez que puedan despegarse, voltearlas para dorarlas del otro lado. Añadir la salsa, el perejil, el camote, y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, disminuir el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 12 minutos. Precalentar el sartén chico por 3 minutos. Saltear el plátano y la piña con la mantequilla. Agregar al pollo y dejar cocinar 3 minutos más.



# Mole de olla

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Comal porcelanizado**
Tiempo de preparación: **40 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **625 calorías; 23 g de grasas;**
**92 carbohidratos; 28 g de proteínas**



600 g de pulpa de res cortada en cubos
1/2 cebolla
3 dientes de ajo
1 chile pasilla lavado
1 chile ancho lavado
1 chile guajillo lavado
2 papas lavadas y cortadas en bastones*
6 zanahorias lavadas y cortadas en bastones
2 elotes limpios lavados y cortados
en rodajas anchas
1/4 de k de ejotes lavados y cortados en 3 partes
2 calabazas lavadas y cortadas en bastones
1 cucharadita de hierbas de olor
2 ramas de epazote o 3 de cilantro
bien lavado y desinfectado
Sal al gusto
Limones para acompañar







Llenar 2/3 partes de la olla con agua y dejar a fuego medio hasta que hierva. Añadir la carne y tapar. Asar los chiles, la cebolla y el ajo en el comal. Desvenar y remojar los chiles poca agua caliente por 3 minutos. Molerlos en su jugo con la cebolla, el ajo y sal. Quitar la espuma de la superficie de la olla, agregar la salsa y tapar. Cuando la válvula silbe, agregar las papas, las zanahorias, los elotes y los ejotes. Volver a tapar. Cinco minutos después, añadir las calabazas, las hierbas de olor, las ramas de epazote o cilantro y sal al gusto. Dejar cocinar por 5 minutos más y servir.

** Los bastones son generalmente del tamaño de un dedo meñique.*

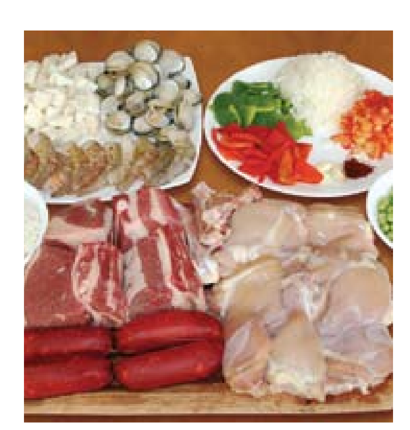


# Paella

**Paellera**
Tiempo de preparación: **1 hora**
Dificultad: **media**
**Rinde para 10 personas**
Porción: **748 calorías; 37 g de grasas;**
**69 carbohidratos; 55 g de proteínas**



3 costillas de cerdo cortadas en 4 c/u
3 chorizos cortados en 4 c/u
3 muslos de pollo sin piel ni hueso
cortados en 4 c/u
1/2 cebolla finamente picada
1 pimiento verde grande sin semilla
cortado en cuadros
1 pimiento rojo grande sin semilla
cortado en cuadros
240 g de calamar gigante crudo en cubos
1 jitomate picado
1 taza de chícharos lavados
12 camarones lavados
6 alcachofas chicas lavadas y partidas en 2 c/u
10 almejas "chirla" lavadas
3 dientes de ajo
1 cucharada de azafrán en virutas
3 tazas de consomé de pollo
( ver receta base, p.27 )
3 tazas de arroz para paella enjuagado
2 jaibas partidas en 3 c/u
Sal y pimienta al gusto











Precalentar la paellera a fuego medio por 5 minutos. Comenzar a sellar* las costillas y, al voltearlas, añadir el pollo, luego el chorizo y luego la cebolla. Una vez acitronada la cebolla, agregar el pimiento también hasta acitronar. Entonces agregar el calamar. Cuando se consuma el agua que soltó el calamar, agregar el jitomate y esperar a que se disuelva. Enseguida añadir los chícharos, luego los camarones, las alcachofas y las almejas. Licuar bien el ajo, el azafrán, sal y pimienta con el consomé. Distribuir el arroz sobre todos los ingredientes de la paellera,agregar  el consomé licuado y colocar las jaibas encima. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 12 minutos más.

** Sellar: dorar bien de un lado (aproximadamente 3 minutos) y girar para dorar del otro lado. Este método es necesario para que no escapen los jugos de las carnes y, en consecuencia, se endurezcan.*



# Pastel de carne



**Bowl**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos, más 50 minutos de cocimiento**
Dificultad: **baja**
Porción: **369 calorías; 17 g de grasas; 30 carbohidratos; 24 g de proteínas**



400 g de carne de res molida
200 g de carne de cerdo molida ( o de jamón finamente picado )
1/2 taza de cebolla rallada o muy finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
300 g de verduras picadas congeladas
1 taza perejil lavado, desinfectado y picado
Sal y pimienta negra al gusto





Mezclar muy bien las carnes, la cebolla, el ajo, las verduras, el perejil, sal y pimienta. Acomodar la carne bien comprimida dentro del sartén. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta y poner a fuego medio. Cuando la válvula silbe, cerrarla, bajar el fuego y dejar cocinar por 40 minutos.



# Pavo o pollo en su jugo a la jardinera

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **246 calorías; 6 g de grasas; 19 carbohidratos; 25 g de proteínas**







600 g de pechugas de pavo o pollo sin piel cortadas en 4 partes ( o muslos y piernas sin piel )
1 diente de ajo finamente picado
1 papa cortada en cubitos
2 zanahorias cortadas en cubitos
1 taza de ejotes cortados
2 calabazas grandes cortadas en cubitos
4 cucharadas de chícharos
Sal y pimienta blanca al gusto
Opcional: hierbas de olor y aceite de olivo virgen para perfumar

Precalentar el sartén a temperatura media por 3 minutos. Salpimentar los cuartos de pechugas. Colocar las piezas en el sartén precalentado para asar de un lado y esparcir el ajo encima. Cuando las piezas puedan despegarse, voltearlas y agregar todas las verduras, un poco de sal y una tapa de agua. Tapar inmediatamente con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, disminuir lo más posible el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 6 minutos.

*Este es un platillo bajo en calorías, pero ya en la mesa se puede rociar con hierbas de olor (por ejemplo, una pizca de tomillo, otra de mejorana y otra de laurel triturado) marinadas en 2 cucharadas de aceite de olivo virgen.*



# Pescado a la veracruzana

**Sartén de 8 pulgadas con tapa;**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **286 calorías; 19 g de grasas;**
**11 carbohidratos; 18 g de proteínas**





600 g de filete de robalo o huachinango
1/2 taza de cebolla finamente picada
1 cucharada de aceite de olivo
4 dientes de ajo finamente picados
4 jitomates finamente picados
1 pimiento verde cortado en tiras
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 taza de alcaparras
1/2 taza de aceitunas rebanadas
1 cucharada de mantequilla
3 chiles güeros
El jugo de 3 limones
Sal y pimienta blanca al gusto





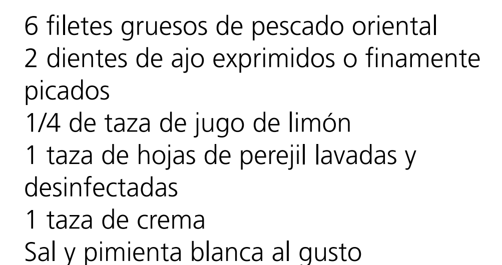
Saltear la cebolla con el aceite en el sartén chico; añadir el ajo; luego el pimiento y el tomate, y, al final, el orégano, las alcaparras, las aceitunas, el laurel y los chiles. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, apagar el fuego, cerrar la válvula y reservar. Precalentar el sartén grande por tres minutos. Colocar la mantequilla y los filetes para que doren uniformemente. Voltear los filetes, añadir la salsa y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 3 minutos más.



# Pescado en salsa de perejil

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
**Bowl**
Tiempo de preparación: **20 minutos más 1 hora de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **270 calorías; 21 g de grasas;**
**2 carbohidratos; 18 g de proteínas**





6 filetes gruesos de pescado oriental
2 dientes de ajo exprimidos o finamente picados
1/4 de taza de jugo de limón
1 taza de hojas de perejil lavadas y desinfectadas
1 taza de crema
Sal y pimienta blanca al gusto





Marinar los filetes con el ajo, el limón, sal y pimienta dentro del bowl por 1 hora. Precalentar la paellera por 5 minutos a fuego medio. Escurrir los filetes y colocarlos en el sartén precalentado, de tal manera que todos alcancen a dorarse. Licuar la crema con el perejil, la marinada, sal y pimienta.  Voltearlos, agregar la salsa licuada. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 4 minutos más.



# Pollo almendrado

**Comal porcelanizado**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **baja**
**Rinde para 10 personas**
Porción: **286 calorías; 11 g de grasas;**
**9 carbohidratos; 20 g de proteínas**







1 k de piezas de pollo sin piel
100 g de almendra fileteada
1/4 de cebolla
3 dientes de ajo
4 jitomates
1 1/2 tazas de consomé de pollo
( ver receta p.27 )
Sal y pimienta blanca al gusto



Asar la almendra, los ajos, la cebolla y el jitomate en el comal. Precalentar el sartén a temperatura media por 3 minutos. Licuar los ingredientes asados con el caldo, sal y pimienta. Colocar las piezas de pollo en el sartén precalentado. Una vez que puedan despegarse, voltearlas, añadir la salsa y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, disminuir el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 6 minutos. Servir caliente.



# Pollo en achiote

**Bowl**
**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
**más 1 hora de marinación**
Dificultad: **media**
Porción: **986 calorías; 66 g de grasas;**
**54 carbohidratos; 26 g de proteínas**





600 g de piezas de pollo sin piel
1/4 de pastilla de recado de achiote
El jugo de 1 naranja
El jugo de 3 limones
3 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de olivo
1/4 de cebolla fileteada
1 jitomate grande rebanado
Sal al gusto

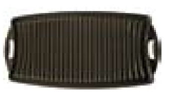


Desbaratar el trozo de pastilla de achiote con ayuda de un tenedor y los jugos de naranja y limón. Agregar el ajo exprimido o machacado, sal y pimienta. Una vez que la salsa tenga una consistencia uniforme, agregar las piezas de pollo y dejar marinando por una hora dentro del refrigerador. Precalentar el sartén a temperatura media por 3 minutos. Colocar las piezas con la marinada, el jitomate, la cebolla, el aceite y sal en el sartén precalentado. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, disminuir lo más posible el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 10 minutos. Servir caliente.



# Pollo mediterraneo

**Comal porcelanizado**
**Bowl**
Tiempo de preparación: **18 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **414 calorías; 30 g de grasas;**
**4 carbohidratos; 24 g de proteínas**









600 g de piezas de pollo sin piel
12 jitomates *cherry* cortados a la mitad
12 aceitunas negras rebanadas
12 hojas de hierbabuena o menta fresca rebanadas
100 ml de vinagre de vino tinto
100 ml de aceite de olivo
50 g de queso feta cortado en cubos
Sal y pimienta blanca al gusto





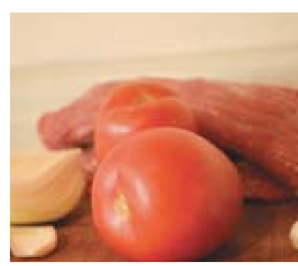
Mezclar los jitomates, las aceitunas, la hierbabuena, el vinagre, el aceite, sal y pimienta en un bowl. Tapar y refrigerar. Precalentar el comal a temperatura media por 3 minutos. Salpimentar las piezas de pollo. Asar las piezas en el comal. Añadir el queso al aderezo ya marinado. Servir inmediatamente las piezas asadas y bañadas con el aderezo.



# Ropa vieja



**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos, más 45 de cocimiento**
Dificultad: **baja**
Porción: **232 calorías; 14 g de grasas; 5 carbohidratos; 25 g de proteínas**



600 g de falda de res
3 cucharadas de cebolla picada o fileteada
2 dientes de ajo finamente picados
2 jitomates finamente picados
1 trozo de cebolla fileteada
Sal y pimienta negra al gusto



Precalentar el sartén a fuego medio-bajo por 3 minutos. Rebanar la carne en trozos muy delgados, en el sentido de la fibra de la pieza. Saltear la cebolla picada, añadir el ajo sin dejar de mover, agregar el jitomate y luego la carne. Salpimentar. Tapar el sartén con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar cocinar por 45 minutos. Corregir la sazón y servir.

*Esta carne cocinada en el equipo de Royal Prestige queda muy suave y excepcionalmente sabrosa, por lo que también puede servirse como botana sobre totopos.*



# Salmón coloreado

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **472 calorías; 29 g de grasas;**
**9 carbohidratos; 43 g de proteínas**





6 rebanadas gruesas de salmón
1 limón
1/4 de taza de pulpa de tamarindo*
2 chiles guajillos
Sal y pimienta al gusto





Precalentar el sartén a fuego medio por 4 minutos. Salpimentar el salmón y colocarlo en el sartén precalentado de tal manera que todas las piezas puedan dorarse. Desvenar, despepitar y cortar los chiles a lo ancho en tiras finas. Voltear las piezas cuando se despeguen fácilmente. Mientras se doran del otro lado, exprimir encima el limón, añadir las tiritas de chile y,al final, la pulpa de tamarindo. Agregar sal, de ser necesario. Tapar con la válvula Redi-Temp cerrada y apagar el fuego. Servir bien caliente.

*Para hacer la pulpa de tamarindo, simplemente cocer bien en poca agua a fuego lento alrededor de 5 tamarindos en el sartén pequeño y colar.*



# Tiritas de pescado

**Bowl con tapa hermética**
Tiempo de preparación: **10 minutos, más 2 horas de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **167 calorías; 9 g de grasas; 4 carbohidratos; 16 g de proteínas**





600 g de filete de pescado*
3/4 de taza de jugo de limón ( o la cantidad suficiente para marinar el pescado )
1/4 de cebolla fileteada
1 cucharada de orégano
2 chiles verdes desvenados y despepitados
1 cucharada de aceite de olivo
2 limones
Sal y pimienta blanca al gusto



Enjuagar rápidamente y escurrir bien el pescado. Cortarlo en tiritas muy finas. Colocarlo en el bowl. Agregar el jugo de limón. Taparlo y refrigerarlo por lo menos 2 horas (hasta que se vea cocido o de color blanco). Filetear la cebolla y el chile en tiras muy finas. Disponer el pescado (sin la marinada) en un platón y agregar la cebolla, el chile, el orégano, sal, pimienta, el aceite y los limones exprimidos. Servir frío.

** Los filetes pueden ser de Sierra, Oriental o cualquier otro pescado de carne firme, siempre y cuando esté muy fresco.*






Guarnición

# Acelgas guisadas

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **45 calorías; 1 g de grasa;**
**7 carbohidratos; 1 g de proteínas**





2 manojos de acelgas bien lavadas y desinfectadas
1/2 cebolla finamente picada
3 ajos finamente picados
3 jitomates finamente picados
Opcional: 1 cucharada de aceite de olivo
Sal y pimienta blanca al gusto





Precalentar el sartén por 3 minutos a fuego medio. Saltear la cebolla, agregar el ajo sin dejar de mover. Agregar las acelgas, sal y pimienta. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, apagar el fuego. Servir inmediatamente.



# Aderezo de cilantro



**Bowl con tapa**
Tiempo de preparación: **10minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **217 calorías; 21 g de grasas; 2 carbohidratos; 0 g de proteínas**



1 taza de hojas de cilantro lavadas y desinfectadas
1/2 taza de aceite de olivo
1/4 de taza de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto



Batir vigorosamente el limón, la sal y la pimienta con el aceite. Picar el cilantro, añadirlo al aderezo y mezclar bien.






# Calabazas asadas

**Comal porcelanizado**
Tiempo de preparación: **10 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **168 calorías; 13 g de grasas;**
**10 carbohidratos; 2 g de proteínas**





6 calabazas
3 limones
1/4 de aceite de olivo virgen
1 cucharadita de orégano
Sal gruesa y pimienta blanca al gusto





Precalentar el comal por 3 minutos. Rebanar las calabazas a lo largo. Asarlas por los dos lados de tal manera que se marquen los canales del comal. Colocarlas en un platón, rociarlas con el aceite, el limón, el orégano, la sal y la pimienta. Servirlas tibias.

# Chile habanero asado

**Comal porcelanizado**
Tiempo de preparación: **6 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **61 calorías; 6 g de grasas; 0 carbohidratos; 0 g de proteínas**







2 chiles habaneros
1 cucharada de aceite
1 cucharada de jugo de limón
Sal al gusto

Pinchar los chiles con un tenedor. Colocarlos así en el comal para poder girarlos y que queden bien asados*. Retirar el rabo. Picar bien los chiles con el mismo tenedor y un cuchillo en el plato hondo donde se van a servir. Añadir el jugo de limón, el aceite y la sal. Colocar al centro de la mesa.

*Los chiles se ensartan en un tenedor porque no es recomendable tocarlos con la mano, ya que son muy picantes y puede arder la piel.*



# Ensalada Caprese

Bowl
Tiempo de preparación: **6 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **188 calorías; 14 g de grasas;**
**6 carbohidratos; 9 g de proteínas**





1 queso mozarela de 200 gr.
3 jitomates de bola grandes lavados
18 hojas de albahaca frescas
lavadas y desinfectadas
Aceite de olivo virgen
Sal al gusto





Rebanar el queso y el jitomate del mismo grueso. Colocar cuidadosamente las rebanadas intercaladas. Agregar las hojas de albahaca, el aceite y sal.

*El secreto de esta entrada es que se prepare en el momento, que todos los ingredientes estén frescos y sean de excelente calidad.*



# Ensalada de espinacas

**Bowl**
Tiempo de preparación: **12 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **358 calorías; 31 g de grasas; 8 carbohidratos; 8 g de proteínas**







500 g. de espinaca lavada y desinfectada
200 g. de champiñones crudos rebanados
2 cucharadas de nuez picada
100 g de queso de cabra rebanado
1 aguacate rebanado
Para la vinagreta:
5 cucharadas de aceite de olivo
2 cucharadas de vinagre balsámico
Sal y pimienta blanca al gusto

Colocar la espinaca en una ensaladera. Agregar los champiñones rebanados, luego la nuez bien esparcida y, al final las rebanadas de queso y de aguacate. Batir los ingredientes de la vinagreta vigorosamente. Bañar la ensalada en el momento de servir.





# Ensalada de jitomate y elote

Bowl
Tiempo de preparación: **6 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **227 calorías; 17 g de grasas; 16 carbohidratos; 1 g de proteína**





6 jitomates
200 g. de elote congelado precocido
Para la vinagreta:
5 cucharadas de aceite de olivo
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharada de vinagre balsámico
Sal y pimienta blanca al gusto





Rebanar los jitomates en gajos. Descongelar los granos de elote. Batir rápidamente el aceite, los vinagres, la sal y la pimienta. En un bowl, marinar los jitomates en la vinagreta. Añadir los granos de elote. Servir.



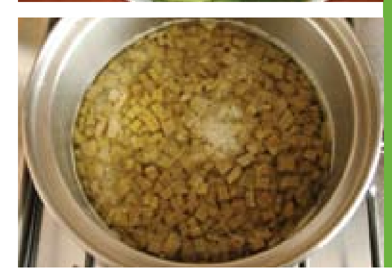
# Ensalada de nopales

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **68 calorías; 2 g de grasas; 10 carbohidratos; 5 g de proteínas**





6 nopales grandes
1 1/2 cucharada de cebolla finamente picada
2 jitomates picados en cuadritos
150 g. de queso panela rayado
1 taza de hojas de cilantro lavadas y desinfectadas
Sal al gusto



Precalentar la olla a fuego medio con 1/2 taza de agua. Cortar los nopales en cuadritos. Añadirlos al agua ya hirviendo. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 3 minutos más. Colar los nopales y colocaros en un platón con la cebolla, el jitomate, el cilantro y el queso.

** Esta receta es para 6 personas. Si se quiere acompañar platillos de fin de semana, sólo hay que multiplicar las cantidades.*



# Ensalada de paja bicolor

**Máquina para ensaladas**
Tiempo de preparación: **10 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **89 calorías; 0 g de grasas;**
**19 carbohidratos; 2 g de proteínas**





1 jícama grande lavada
3 zanahorias lavadas y sin piel
Jugo de limón
sal
chile piquín al gusto





Cortar 6 rebanadas delgadas de jícama para servir como bases. Rayar el resto de la jícama en un bowl. Rayar las zanahorias y añadir a la jícama. Marinar con sal y limón. Colocar sobre las bases de jícama y espolvorear con chile piquín antes de servir.

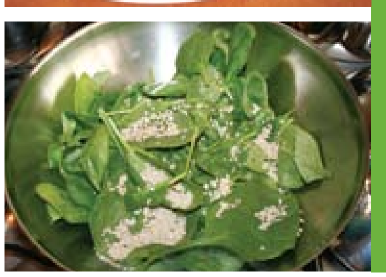


# Espinacas salteadas al ajonjolí

Wok
Tiempo de preparación: **12 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **113 calorías; 8 g de grasas; 4 carbohidratos; 5 g de proteínas**







3 manojos de espinacas bien lavadas y desinfectadas
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
100 g de ajonjolí
Sal y pimienta blanca al gusto

Precalentar el wok. Saltear las espinacas con el aceite a fuego alto por no más de 1 minuto. Agregar el ajonjolí, sal y pimienta. Servir inmediatamente.





# Frijoles refritos con totopos

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **1 hora y media, más 1 noche de remojo**
Dificultad: **baja**
Porción: **316 calorías; 5 g de grasas; 50 carbohidratos; 16 g de proteínas**



1/2 k de frijoles limpios
1/4 de cebolla
Sal al gusto
Una cucharada de aceite ( opcional )
Totopos







Remojar los frijoles en agua durante toda la noche anterior. Hervirlos con 2 tazas más de agua en la olla tapada con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 1 hora. Molerlos en la licuadora con la cebolla y sal. Precalentar el sartén por 3 minutos. Agregar el puré con el aceite ( opcional ). Dejar sazonar. Servir caliente acompañado de totopos.



# Jitomates rellenos

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
**Bowl**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **285 calorías; 24 g de grasas; 17 carbohidratos; 3 g de proteínas**

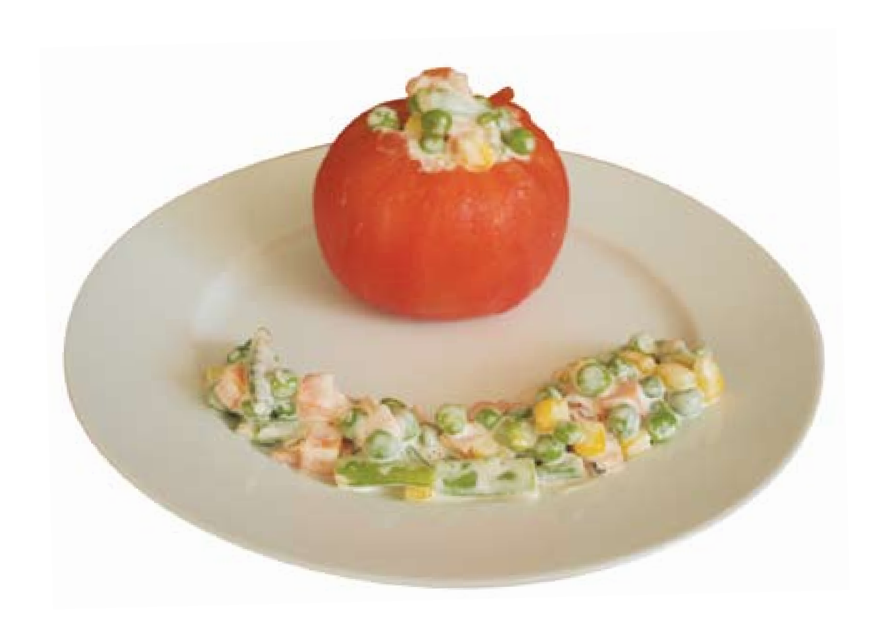




6 jitomates de bola
2 tazas de verduras congeladas
1 taza de mayonesa
Sal y pimienta al gusto



Precalentar una taza de agua en el sartén a fuego medio por 3 minutos. Hacer un corte en cruz a los jitomates y colocarlos en el agua caliente por 1 minuto para poder pelarlos fácilmente. Pelarlos, abrirles un hueco y vaciar el interior en un bowl. Reservar. Cocinar las verduras en el agua restante en el sartén con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y dejar 3 minutos más. Escurrir las verduras, servirlas en el bowl con la pulpa de jitomate, sal, pimienta y la mayonesa. Rellenar los jitomates y servir.



# Papas cambray

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **116 calorías; 3 g de grasas;**
**21 carbohidratos; 2 g de proteínas**





12 papas cambray lavadas y
cortadas en 4 partes
2 dientes de ajo finamente picados
1/2 pimiento morrón rojo cortado en
cuadritos
1 cucharada de aceite ( opcional )





Precalentar el sartén por 3 minutos a temperatura media. Saltear las papas con el aceite por tres minutos. Agregar el ajo, el pimiento y sal. Añadir 1 cucharada de agua y tapar con la válvula Redi- Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 1 minuto más. Servir caliente.



# Pasta de pimiento morrón

**Comal porcelanizado**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **25 calorías; 4 g de carbohidratos; 1 grasas; 0.4 g de proteínas**





1 pimiento morrón
Unas gotas de aceite de olivo
Sal al gusto



Asar bien el pimiento en el comal. Dejar que sude dentro de una bolsa de plástico o un recipiente hermético. Pelarlo y desvenarlo. Machacarlo bien, hasta formar una pasta suave o picarlo finamente. Añadir la sal y el aceite.

** Esta pasta, de excelente sabor, puede utilizarse para acompañar todo tipo de carnes asadas, arroces o pastas.*



# Pepinos con yogurt

**Máquina para ensaladas**
**Bowl**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **47 calorías; 52 g de grasas;**
**carbohidratos; 2 g de proteínas**







2 pepinos grandes
2 tazas de yogurt blanco sin azúcar
2 dientes de ajo
1 taza de hojas de hierbabuena lavadas y desinfectadas
Sal y pimienta blanca al gusto





Lavar y pelar los pepinos. Partirlos por la mitad a lo largo y quitarles las semillas. Cortarlos en cubitos. En un bowl vaciar el yogurt, exprimir allí los ajos y añadir los cubitos de pepino. Rebanar finamente las hojas de hierbabuena y añadirlas al yogurt. Agregar sal y pimienta y mezclar. Tapar y refrigerar por 15 minutos y luego servir.

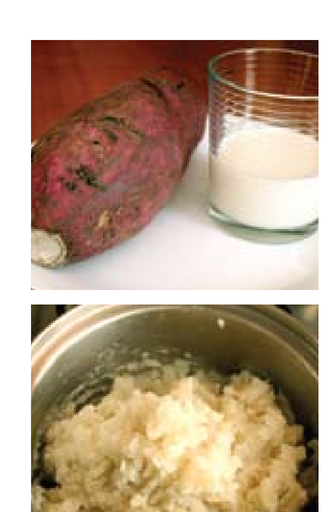
*Esta guarnición es muy fresca y combina excelente con carne de res asada, así como con pollo en achiote.*



# Puré de camote

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **130 calorías; 1 g de grasas; 27 carbohidratos; 3 g de proteínas**





1 camote grande bien lavado
100 ml de leche
Sal y pimienta blanca al gusto

Precalentar la olla a fuego medio por tres minutos. Pelar el camote, rebanarlo y luego cortar cada rebanada en 4 partes. Colocar el camote en la olla precalentada junto con la leche, la sal y la pimienta. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, disminuir el fuego y dejar cocinar por 10 minutos más. Antes de servir, machacar el camote con un tenedor y corregir el sazón.

*En vez de pelar el camote, es posible cortarlo por la mitad a lo largo y extraer poco a poco la parte blanca para dejar las dos mitades huecas, las cuales pueden colocarse también dentro de la olla y, ya cocidas, servir de "recipientes" del puré y hacer más atractivo el platillo.*



# Puré de papa campesino

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
**Máquina de ensaladas**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **156 calorías; 1 g de grasa;**
**31 carbohidratos; 4 g de proteínas**





3 papas grandes
200 ml de leche
Sal y pimienta blanca al gusto





Precalentar la olla por tres minutos a fuego medio bajo. Rebanar las papas con el procesador de verduras para que queden tipo "rufles". Colocar las papas rebanadas, la leche, sal y pimienta en la olla precalentada y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, disminuir el fuego y cerrar la válvula. Dejar cocinar por 10 minutos más. Servir.



# Rajas con crema



**Sartén de 8 pulgadas**
Tiempo de preparación: **10 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **230 calorías; 17 g de grasas;**
**16 carbohidratos; 1 g de proteínas**



375 g de rajas congeladas
1/2 cebolla fileteada
250 g de crema ácida
Sal y pimienta blanca al gusto



Precalentar el sartén por 3 minutos a fuego medio. Saltear la cebolla. Agregar las rajas, saltear por un minuto más. Incorporar la crema, un poco de sal, y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 3 minutos más.





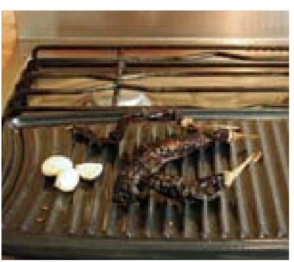
# Salsa borracha

**Comal porcelanizado**
Tiempo de preparación: **10 minutos, más 2 horas de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **75 calorías; 0 g de grasas;**
**17 carbohidratos; 0 g de proteínas**





3 chiles pasilla
1/3 de taza de agua hirviendo
3 dientes de ajo
1/2 caballito de tequila
Sal al gusto





Asar los chiles ( sin quemar ) y los ajos en el comal. Desvenar los chiles, quitar las semillas y ponerlos a remojar en el agua hirviendo junto con los ajos por 2 horas. Licuarlos o molerlos hasta lograr un consistencia homogénea. Agregar la sal y el tequila.



# Salsa de cebolla morada

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **7 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **62 calorías; 0 g de grasas; 13 carbohidratos; 2 g de proteínas**







2 cebollas moradas fileteadas
1 cucharada de aceite de olivo
1 cucharada de orégano
1 cucharadita de pimienta
1/2 taza jugo de limón
1 taza de jugo de naranja
Sal al gusto

Precalentar el sartén por un minuto. Saltear la cebolla en el aceite hasta que se vea transparente. Añadir el jugo de limón, el jugo de naranja, el orégano, la pimienta y la sal. Vaciar en un recipiente. Una vez fría, tapar la cebolla y conservarla en el refrigerador.

*Esta cebolla es común en Yucatán para acompañar muchos guisados.*





# Salsa de chile guajillo

**Comal porcelanizado**
**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **53 calorías; 1 g de grasa;**
**9 carbohidratos; 2 g de proteínas**





6 tomates verdes lavados y sin cáscara
3 chiles guajillos
Sal al gusto





Asar los chiles en el comal sin que se quemen. Desvenarlos y partirlos. Cortar los tomates en 4 y colocarlos en la olla con 1 cucharada de agua, los pedazos de chile y la sal. Tapar y dejar cocinar 10 minutos a fuego bajo con la válvula Redi-Temp abierta. Retirar del fuego, moler o licuar y servir.



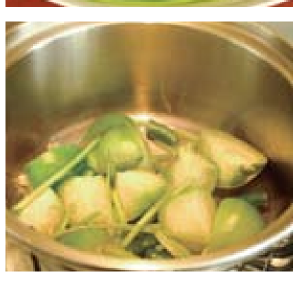
# Salsa verde

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **8 calorías; 0 g de grasas;**
**2 carbohidratos; 0 g de proteínas**





3 tomates verdes lavados y sin cáscara
1 chile verde lavado
4 ramas de cilantro lavadas y desinfectadas
Sal al gusto







Partir los tomates  y los chiles en 4. Desechar los tallos gruesos del cilantro. Picar un poco de tallo delgado y reservar todas las hojas del cilantro. Colocar en la olla el tomate, el chile, el tallo picado, la sal y una cucharada de agua por 10 minutos a fuego bajo con la válvula Redi-Temp abierta. Retirar del fuego y licuar con las hojas de cilantro.




ROYAL PRESTIGE®
Postre

# Arroz con leche

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **40 minutos**
Dificultad: **media**
**Rinde para 10 personas**
Porción: **279 calorías; 3 g de grasas;**
**57 carbohidratos; 5 g de proteínas**





1 taza de arroz enjuagado
11/2 taza de agua
1 rama de canela
1 cucharada de ralladura de limón
1 pizca de sal
1 litro de leche
1 1/2tazas de azúcar
1 cucharada de vainilla
1/3 de taza de pasitas





Hervir el arroz con el agua, la canela, el limón y la sal en la olla a temperatura media con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, reducir el fuego y cerrar la válvula. Dejar cocinar por 12 minutos más. Una vez cocido el arroz, añadir la leche y el azúcar, subir de nuevo el fuego y mover constantemente. Cuando la leche se empiece a consumir, agregar la vainilla y las pasitas. Apagar el fuego cuando el arroz tenga la consistencia deseada.



# Brochetas de fruta con salsa de chocolate

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **17 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **225 calorías; 13 g de grasas; 24 carbohidratos; 2 g de proteínas**





1 kiwi
1 racimo de uvas
1 manzana
1/4 de melón
1 mango
1 cucharada de azúcar glass
1/2 limón
100 g de chocolate para cobertura obscura
150 ml de crema para batir



Lavar, pelar y cortar la fruta en trozos del mismo tamaño. Insertar los trozos en palitos para brocheta, alternado formas y colores. Rociar las brochetas con gotas de limón y espolvorear encima el azúcar glass. Partir el chocolate en pedazos chicos y colocarlo en un tazón. Reservar. Poner al fuego la olla con la crema. En cuanto suelte el hervor, añadir el chocolate, sin dejar de mover en forma circular con una cuchara, para que se derrita homogéneamente. Servir aún caliente junto con las brochetas.





# Calabaza en tacha

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **228 calorías; 0 g de grasas;**
**56 carbohidratos; 1 g de proteínas**





1/2 k de calabaza de Castilla lavada
300 g de piloncillo picado
1 cucharada de agua





Precalentar la olla por 3 minutos a temperatura media. Cortar la calabaza en trozos con todo y cáscara. Colocarlos dentro de la olla junto con el piloncillo y el agua. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, reducir el fuego al mínimo y cerrar la válvula. Dejar cocinar por 10 minutos más.



# Crema de coco y piña

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **380 calorías; 30 g de grasas; 24 carbohidratos; 3 g de proteínas**





Una piña* sin cáscara ni corazón, picada en cubos pequeños
1 taza de coco rayado



Precalentar la olla a fuego bajo por 3 minutos. Vaciar los trocitos de piña, el coco rayado y una tapa de agua. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo, cerrar la válvula y cocinar por 8 minutos más. Vaciar en recipientes individuales. Servir tibio.

**Es importante que sea piña fresca, y no en lata, para lograr la consistencia y el sabor del platillo.*



# Crema de naranja

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **7 minutos**
Dificultad: **alta**
Porción: **116 calorías; 5 g de grasas;**
**12 carbohidratos; 4 g de proteínas**





2 cucharadas de azúcar
2 yemas
1 1/2 vaso de leche
1/2 vaso de jugo de naranja
1 cucharada de fécula de maíz
disuelta en un poco de agua fría
Opcional: un caballito de licor de naranja
Para adornar: 1 cucharadita de
raspadura de naranja





Con un batidor de globo blanquear* las yemas con la mitad del azúcar. Poner la leche junto con el jugo de naranja y la otra mitad del azúcar en la olla a fuego bajo. Cuando la mezcla comience a hervir, temperar** las yemas blanqueadas y luego agregarlas a la leche sin dejar de mover vigorosamente con el batidor y añadir la fécula de maíz hasta mezclar bien. Si se quiere, agregar el licor de naranja, pero gota a gota para que no se corte. Vaciar en recipientes individuales y adornar con la raspadura de naranja.

** Blanquear: Batir vigorosamente yemas y azúcar hasta que el color amarillo de las yemas cambie a blanco.*
*** Temperar: Agregar y mezclar un poco de leche caliente en el tazón de las yemas dos o tres veces, hasta lograr la misma temperatura de la leche.*



# Dulce de coco

**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **512 calorías; 40 g de grasas; 31 carbohidratos; 9 g de proteínas**





1/2 taza de azúcar
1/4 de taza de agua
1 raja de canela (o ¼ de cucharadita de canela en polvo)
1 taza de coco rayado
3 tazas de leche
2 yemas de huevo
2 cucharadas rasas de mantequilla



Poner a fuego medio el azúcar, la canela y el agua. Cuando suelte el hervor, agregar el coco rayado y bajar el fuego. Cuando el coco se vea transparente, agregar las yemas disueltas en la leche y dejar hervir sin dejar de mover hasta que empiece a verse el fondo de la olla.





# Crepas de cajeta

**Omeletera**
**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa y Bowl con tapa**
Tiempo de preparación: **1 hora para hacer las crepas, más 5 minutos para la salsa**
Dificultad: **media / Rinde para 10 personas**
Porción: **461 calorías; 12 g de grasas; 66 carbohidratos; 15 g de proteínas**




4 huevos
1 taza de harina cernida ( con una coladera )
1 taza de leche
1 pizca de sal



## Salsa crepas de cajeta

1 1/2 taza de cajeta
1/2 taza de leche
El jugo de 3 naranjas
Un cuadrito de mantequilla ( opcional )
Un caballito de tequila
3 cucharadas de nuez picada





Batir los huevos con la pizca de sal. Añadir poco a poco y alternadamente la harina y la leche, de tal manera que no se formen grumos. Reservar. Si la mezcla ya reposada espesa mucho, añadir un poco más de leche. Precalentar la omeletera y engrasarla uniformemente con una servilleta, antes de hacer cada crepa.Servir una porción de la mezcla e inclinar la omeletera en diferentes sentidos, de tal manera que la crepa quede uniforme y delgada. Cuando aparezcan varios hoyos de aire, voltear la crepa.



**Salsa crepas de cajeta:** Precalentar la olla por un minuto, agregar el trozo de mantequilla y, cuando esté derretido, añadir la cajeta, luego la leche y el jugo de naranja sin dejar de mover. Puede añadirse el Tequila a la mezcla, o bien, reservarlo para flamear la crepa al servirla. Decorar con la nuez picada.





# Dulce de nuez

**Bowl, Olla de 4 cuartos con tapa**
**Unidad de combinación**
Tiempo de preparación: **10 minutos, más 50 minutos de cocimiento**
Dificultad: **baja**
Porción: **415 calorías; 25 g de grasas; 38 carbohidratos; 9 g de proteínas**







200 g de nuez molida
100 g de azúcar
4 huevos
Mantequilla y azúcar para cubrir la unidad de combinación
5 mitades de nuez para adornar



Engrasar la unidad de combinación y luego espolvorear con azúcar. Batir los huevos con el azúcar. Agregar la nuez. Mezclar bien. Servir en la unidad. Colocar agua en la olla hasta la mitad. Poner la unidad encima y luego tapar con la válvula Redi-Temp cerrada. Poner la olla a fuego bajo por 50 minutos. Una vez que el dulce se haya cocido, dejar enfriar un poco, pasar el cuchillo alrededor de la unidad y voltearlo en el plato donde se va a servir. Adornar con las mitades de nuez.

*Se puede aprovechar el agua de la olla para cocer frijoles, garbanzos o lentejas, ya que con este sistema no hay riesgo de que se mezclen los olores.*



# Flan de café

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos de preparación, más 30 minutos de cocimiento**
Dificultad: **baja**
Porción: **477 calorías; 16 g de grasas; 69 carbohidratos; 15 g de proteínas**





4 huevos
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
1 cucharada de café
1/2 cucharadita de canela
1 cucharada de vainilla
1/3 taza de azúcar refinada



Poner el azúcar en el sartén a fuego bajo hasta que se haga caramelo. Apagar el fuego y dejarlo enfriar o cristalizar. Mezclar bien en un recipiente o en la licuadora los huevos, la vainilla, el café, la canela y las dos leches. Vaciar la mezcla en el sartén sobre el caramelo cristalizado. Poner el sartén al fuego más bajo posible, bien tapado y con la válvula Redi-Temp cerrada. Cocinar el flan durante 30 minutos. Dejar enfriar bien. Pasar un cuchillo alrededor del flan para despegarlo del sartén. Voltearlo en un platón bañado con el caramelo ya líquido y servir.



# Flan napolitano

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos de preparación, más 30 minutos de cocimiento**
Dificultad: **baja**
Porción: **544 calorías; 23 g de grasas; 65 carbohidratos; 19 g de proteínas**





4 huevos
1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
1 queso crema chico
1 cucharada de vainilla
1/3 taza de azúcar refinada





Poner el azúcar en el sartén a fuego bajo hasta que se haga caramelo. Apagar el fuego y dejarlo enfriar o cristalizar. Mezclar bien en un recipiente o en la licuadora los huevos, el queso, la vainilla y las dos leches. Vaciar la mezcla en el sartén sobre el caramelo cristalizado. Poner el sartén al fuego más bajo posible, bien tapado y con la válvula Redi-Temp cerrada. Cocinar el flan durante 30 minutos. Dejar enfriar bien. Pasar un cuchillo alrededor del flan para despegarlo del sartén. Voltearlo en un platón bañado con el caramelo ya líquido y servir.



# Fresas cubiertas de chocolate

**Sartén de 8 pulgadas**
**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **415 calorías; 21 g de grasas; 53 carbohidratos; 4.4 g de proteínas**





1/2 k de fresas lavadas y desinfectadas
250 g de fresas congeladas
1/4 de taza de azúcar
1 1/2 tazas de chocolate semi-amargo en trozos



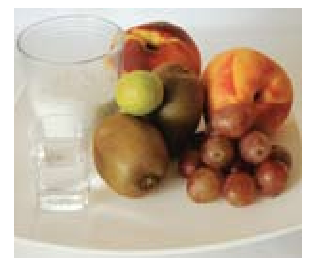
Precalentar la olla por 3 minutos a fuego medio. Agregar las fresas congeladas junto con el azúcar y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar por tres minutos. Licuar y utilizar esta salsa para adornar los platos. Colocar un plato hondo resistente al calor sobre el sartén con agua. Dejar a fuego bajo cuidando que no caiga agua dentro del chocolate. Mover de vez en cuando hasta que quede completamente derretido. Bañar las fresas, una por una, en el chocolate bien derretido y colocarlas en los platos con la salsa de fresa.



# Frutas al caramelo

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **15 minutos de preparación**
Dificultad: **baja**
Porción: **86 calorías; 0 g de grasas;**
**22 carbohidratos; 1 g de proteína**





Trozos de fruta al gusto
1/2 taza de azúcar
1/8 de taza de agua
1 limón





Disponer la fruta en recipientes para servir. Poner el azúcar con el agua y el limón exprimido en el sartén, a fuego bajo. Cocer a punto de bola suave. Servir caliente sobre la fruta.



# Gelatina de café

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Bowl mediano con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos, más 1 hora para cuajarse**
Dificultad: **media**
**Rinde para 10 personas**
Porción: **96 calorías; 3 g de grasas; 14 carbohidratos; 3 g de proteínas**



3 tazas de agua
40 g de café soluble
1 taza de agua caliente
4 sobres de grenetina (28 g)
250 ml de leche evaporada
200 ml de licor de café





Diluir el café en el agua y calentarlo en la olla a temperatura media con la válvula Redi-Temp abierta durante 10 minutos. Disolver la grenetina en la taza de agua caliente. Agregarla suavemente al agua de café sin dejar de mover. Servirla con cuidado en un recipiente extendido para que no se forme espuma. Refrigerar. Mezclar el licor y la leche en el bowl y refrigerar. Cuando la gelatina esté cuajada, partirla en cubos. Colocar los cubos en copas y bañarlos con la mezcla de leche y licor.



# Gelatina de Jamaica

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos, más 1 hora para cuajarse**
Dificultad: **media**
Porción: **64 calorías; 0 g de grasas; 16 carbohidratos; 0.2 g de proteínas**





3 tazas de agua
100 g de jamaica
4 cucharadas de azúcar
1 taza de agua caliente
4 sobres de grenetina (28 g)
1 durazno cortado en gajos





Hervir el agua con la jamaica en la olla a temperatura media con la válvula Redi-Temp abierta durante 15 minutos. Dejar enfriar. Colar la jamaica, agregar el azúcar y mezclar bien con una cuchara. Disolver la grenetina en la taza de agua caliente. Agregarla suavemente al agua endulzada sin dejar de mover. Servirla con cuidado en 6 recipientes individuales para que no se forme espuma. Refrigerar. Cuando la gelatina esté a medio cuajar, agregar los gajos de durazno con cuidado y dejar que cuaje completamente antes de servir.



# Gelatina de naranja

**Olla de 4 cuartos con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos, más 1 hora para cuajar**
Dificultad: **media**
Porción: **71 calorías; 1 g de grasas; 16 carbohidratos; 1 g de proteínas**





3 vasos de jugo de naranja
2 cucharadas de azúcar
1/2 caballito de licor de naranja
4 sobres de grenetina (28 g)
1 taza de agua caliente
Gajos de naranja o mandarina para decorar



Calentar en la olla el jugo de naranja con el azúcar. Contar 2 minutos a partir de que suelte el hervor. Apagar. Disolver la grenetina en la taza de agua caliente. Agregarla al jugo suavemente sin dejar de mover. Agregar el licor. Servirla con cuidado en un molde, o en dulceras individuales, y refrigerar. Añadir los gajos con cuidado a medio cuajar.

*Probar el jugo de naranja antes de agregar el azúcar, pues a veces no es necesario endulzarlo.*



# Gelatina de yogurt y limón

Bowl
Tiempo de preparación: **15 minutos, más 1 hora para cuajarse**
Dificultad: **media**
Porción: **168 calorías; 4 g de grasas; 27 carbohidratos; 4 g de proteínas**





2 1/2 tazas de yogurt blanco sin azúcar
1/2 taza de jugo de limón
La raspadura de 1 limón
1/2 taza de azúcar glass
1 taza de agua caliente
4 sobres de grenetina (28 g)





Batir el yogurt y agregar poco a poco el jugo de limón. Añadir la raspadura y el azúcar y mezclar. Disolver la grenetina en el agua caliente. Agregarla suavemente al yogurt sin dejar de mover. Servirla con cuidado en un molde. Refrigerar y dejar que cuaje completamente. Se puede desmoldar calentando unos segundos la base por fuera antes de servir.

*Opcional: Hervir 1/3 de taza de agua con 2/3 de taza de azúcar en la olla. Contar 2 minutos a partir de que comience a hervir. Agregar mango picado o fresas congeladas. Dejar en el fuego 2 minutos más. Esperar a que la salsa se haya enfriado antes de cubrir la gelatina ya desmoldada.*



# Helado en sopa de frutas

**Sartén de 8 pulgadas**
**Bowl con tapa**
Tiempo de preparación: **10 minutos, más 1 hora de marinación**
Dificultad: **baja**
Porción: **156 calorías; 0.2 g de grasas; 38 carbohidratos; 0.3 g de proteínas**





400 g de frutas ( frambuesa, zarzamora, fresa, mora azul )
180 ml de agua
180 g de azúcar
1/4 de taza de vino tinto
1/4 de taza de marrasquino ( o cualquier otro licor )



Poner el azúcar en el sartén con el agua a fuego bajo hasta que hierva. Agregar el vino y el licor y dejar hervir un minuto más. Agregar la fruta y apagar el fuego. Reservar en un bowl tapado dentro del refrigerador. Al momento de servir, distribuir la sopa fría de frutas en dulceras individuales y añadir una bola de helado.





# Manzanas a la canela

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **194 calorías; 9 g de grasas; 26 carbohidratos; 1 g de proteínas**





6 manzanas sin rabo ni corazón
2 cucharadas de azúcar
50 g de mantequilla
1 raja de canela
100 ml de agua
Para decorar, crema y nueces picadas al gusto





Precalentar el sartén por 4 minutos a temperatura media. Colocar las manzanas en el sartén y dejar que doren. Añadir un trocito de mantequilla y un poco de azúcar sobre cada manzana. Agregar el agua y tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula comience a silbar, bajar el fuego al mínimo y cerrar la válvula. Dejar cocinar por cinco minutos más. Servir con crema y nueces picadas.



# Pastel de elote

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Unidad de combinación**
Tiempo de preparación: 25 minutos,
más 30 minutos de cocimiento
Dificultad: media
Porción: 460 calorías; 30 **g de** grasas;
44 carbohidratos; 5 **g de** proteínas





190 gramos de mantequilla
130 g de azúcar
2 huevos grandes
100 g de harina
200 g de elote molido en la licuadora
Mantequilla y pan o galleta molida





Engrasar la unidad de combinación y luego espolvorear con pan. Colocar la olla con 2/3 de agua a fuego medio y taparla con la válvula Redi-Temp cerrada. Batir bien la mantequilla y el azúcar hasta blanquear. Agregar los huevos poco a poco sin dejar de batir para evitar que se corte. Incorporar la harina y el elote en forma envolvente. Vaciar la mezcla en la unidad de combinación. Colocar la unidad dentro de la olla precalentada y volver a tapar con la válvula Redi-Temp cerrada a fuego bajo durante 30 minutos. Cuando ya esté cocido, pasar un cuchillo para separar el pastel de la unidad, dejar enfriar y voltear.

*Esta receta es para 6 personas. Si se quiere acompañar platillos de fin de semana, sólo hay que multiplicar las cantidades.*



# Pastel de queso

**Olla de 4 cuartos con tapa**
**Unidad de combinación**
Tiempo de preparación: **20 minutos, más 50 minutos de cocimiento**
Dificultad: **media**
Porción: **302 calorías; 19 g de grasas; 19 carbohidratos; 13 g de proteínas**





250 g de queso crema
80 g de azúcar
2 huevos
25 g de mantequilla
65 ml de leche
15 g de maicena
1 cucharada de esencia de vainilla
30 g de crema
Mantequilla y pan o galleta molida







Engrasar la unidad de combinación y luego espolvorear con pan molido. Batir bien el queso, la mantequilla y el azúcar. Agregar los huevos uno por uno. Diluir la maicena en la leche con la crema y la vainilla e incorporar a la mezcla anterior. Servir en la unidad. Colocar agua en la olla hasta la mitad. Poner la unidad encima y luego tapar con la válvula Redi-Temp cerrada. Poner la olla a fuego bajo por 50 minutos. Una vez que el pastel se haya cocido, dejar enfriar un poco, pasar el cuchillo alrededor de la unidad y voltearlo en el plato donde se va a servir. Se puede adornar con fresas o almendra fileteada.

Se puede aprovechar el agua de la olla para cocer frijoles, garbanzos o lentejas, ya que con este sistema no hay riesgo de que se mezclen los olores.
*Esta receta es para 6 personas. Si se quiere acompañar platillos de fin de semana, sólo hay que multiplicar las cantidades.*



# Pastel de zanahoria

**Sartén de 8 1/2 pulgadas con tapa**
**Bowl**
Tiempo de preparación: **35 minutos, más 50 minutos de cocimiento**
Dificultad: **media**
Porción: **578 calorías; 18 g de grasas; 58 carbohidratos; 11 g de proteínas**



1 taza de harina
1/2 cucharadita de royal
1/4 de cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de canela
1/4 de cucharadita de jengibre
1/4 de cucharadita de nuez moscada
1/8 de cucharadita de sal
2 huevos
3/4 de taza de azúcar refinada
1/4 de taza de azúcar morena
1 cucharadita de vainilla
1/4 de taza de aceite
1 cucharadita de ralladura de naranja
1 1/4 de taza de zanahoria rallada
1/4 de taza de nuez picada
2 rebanadas de piña picada
1/4 de taza de coco rallado
1/4 de taza de pasas amarillas





Cernir en un bowl la harina, el royal, el bicarbonato, las especias, la nuez y la sal. Reservar. Batir los huevos con los azúcares e incorporar poco a poco el aceite, la vainilla y la ralladura hasta integrar bien. Añadir la zanahoria, el coco, las pasas y la piña en alternancia con los ingredientes secos e ir mezclando sin sobrebatir la mezcla. Derretir un poco de mantequilla y azúcar en el sartén a temperatura baja. Vaciar la mezcla al sartén y ponerla a fuego muy bajo 50 minutos con la válvula Redi-Temp cerrada. Una vez cocido el pastel, pasar un cuchillo alrededor y voltearlo sobre un plato.



# Peras Helena

**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **262 calorías; 14 g de grasas;**
**30 carbohidratos; 4 g de proteínas**







4 peras grandes lavadas
1/3 de litro de vino blanco
Para adornar:
100 g de chocolate semi-amargo en trozos
1/4 de taza de crema
1/4 de taza de almendra fileteada



Precalentar el sartén a fuego medio por 3 minutos. Pelar las peras, cortarlas a la mitad y quitarles el corazón. Ponerlas a hervir en el sartén junto con el vino. Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cuando la válvula silbe, bajar el fuego, cerrar la válvula y dejar cocinar por 6 minutos. Apagar el fuego y reservar. Derretir el chocolate en un plato hondo resistente al calor sobre un sartén con agua. Dejar a fuego bajo cuidando que no caiga agua dentro del chocolate. Mover de vez en cuando hasta que quede completamente derretido. Para servir, colocar chocolate derretido sobre el plato, luego una mitad de pera, y al final, crema y almendra.



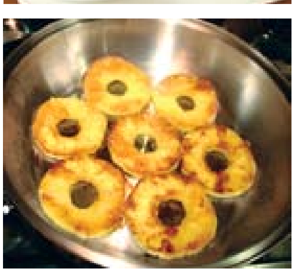
# Piña flameada

**Paellera**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **164 calorías; 25 g de grasas;**
**6 carbohidratos; 1 g de proteínas**





Una piña
Un caballito de ron
Para decorar: crema batida, hojas de hierbabuena y láminas de almendra



Lavar, pelar y rebanar la piña procurando que todas las rebanadas sean del mismo grueso. Cortarles el centro con un cuchillo. Si es una piña jugosa, reservar el jugo que vaya soltando al rebanarla. Precalentar la paellera a fuego medio por 4 minutos. Colocar las rodajas en el sartén hasta cubrir la superficie, pero sin encimar, de tal manera que todas tengan espacio para dorarse uniformemente por los dos lados. Agregar el jugo que se haya reservado. Servir inmediatamente. Flamear* con el ron y luego adornar con crema, hojas de hierbabuena y almendras.

*Flamear: Vaciar todo el licor sobre el platillo, excepto una cucharadita, que va a servir para encender allí el fuego, el cual se va a ir sirviendo sobre diferentes partes del platillo y así, esparcir el fuego a todo el licor.



# Plátanos con panela

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **145 calorías; 3 g de grasas;**
**22 carbohidratos; 8 g de proteínas**





3 plátanos macho maduros
1/2 taza de agua
1 taza de queso panela rebanado
Opcional: un trozo de mantequilla





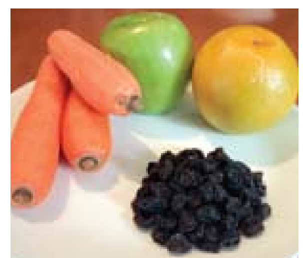
Pelar los plátanos y guardar las cáscaras. Poner las cáscaras sobre el sartén ( la parte de afuera debe mirar hacia el sartén ). Colocar los plátanos cortados por la mitad sobre las cáscaras. Agregar el agua y la mantequilla ( opcional ). Tapar con la válvula Redi-Temp abierta. Cocinar a temperatura media durante 10 minutos. Sacar los plátanos, rebanarlos a lo largo, colocarlos en un plato y distribuir las rebanadas de queso encima. Poner la tapa del sartén sobre los plátanos y dejarlos reposar por un minuto, hasta derretir el queso. Servir enseguida.



# Postre resplandor

**Máquina para ensaladas**
Tiempo de preparación: **15 minutos**
Dificultad: **baja**
Porción: **114 calorías; 1 g de grasas; 25 carbohidratos; 1 g de proteínas**





2 manzanas lavadas
2 zanahorias lavadas y peladas
El jugo de 2 naranjas
50 g de pasitas
Opcional:
1 lata de gajos de mandarina
1 cucharada de nueces picadas



Marinar las pasitas en el jugo de naranja. Rayar las zanahorias con el procesador de verduras. Sacar rebanadas muy finas de manzana con el procesador de verduras. Distribuir la zanahoria rayada y las rebanadas de manzana en 4 moldes individuales. Añadir los gajos de mandarina. Bañar la ensalada con las pasitas marinadas en el jugo de naranja. Adornar con nueces picadas.

Este es un postre sano y muy fresco para equilibrir una comida que no incluye vegetales crudos o bien, platillos tradicionales ricos en calorías.



# Strudel de manzana



**Olla de 1 1/2 cuartos con tapa**
**Sartén de 8 pulgadas con tapa**
Tiempo de preparación: **25 minutos, más 30 de cocimiento**
Dificultad: **media**
Porción: **726 calorías; 35 g de grasas; 89 carbohidratos; 13 g de proteínas**





## Para el relleno:

4 manzanas lavadas, peladas y cortadas en cuadritos
1/2 taza de pasitas remojadas en un poco de agua
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de canela
1 taza de nuez picada

## Para la cobertura:

1/2 k de pasta de hojaldre
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de azúcar glass



Extender dos terceras partes de la pasta con un rodillo sobre una superficie enharinada. Cortar un círculo 5 cm mayor que el diámetro del sartén. Derretir en el sartén la mantequilla con la cucharada de azúcar y ladear el sartén de tal manera que la mantequilla moje las paredes. Acomodar el círculo en el fondo del sartén. Agregar el relleno y la nuez picada. Extender el tercio de pasta restante hasta formar otro círculo para tapar el strudel. Pegar la tapa a la base y cortar lo que sobre de la pasta. Hacer unos pequeños cortes por encima. Tapar el sartén con la válvula cerrada a fuego muy bajo por 15 minutos. Voltear el strudel con ayuda de un plato o de la tapa y volver a colocarlo en el sartén por 15 minutos también a fuego bajo, para que dore el otro lado. Espolvorear azúcar glass encima. Se puede comer caliente o frío y acompañarlo con helado de vainilla.



Recordar que la masa de hojaldre no se desdobla, sino que se aplana con ayuda de un rodillo y luego se extiende según la forma, el tamaño y el grosor que se requiera.



# Turrón de ciruela pasa

Bowl
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **media**
Porción: **196 calorías; 0 g de grasas; 47 carbohidratos; 2 g de proteínas**





4 claras de huevo
150 g de azúcar
Gotas de limón
20 ciruelas deshuesadas cortadas en 4 partes
100 g de azúcar glass





Batir las claras vigorosamente a punto de nieve con un globo o, de preferencia, en una batidora. Añadir poco a poco el azúcar sin dejar de batir. Agregar las ciruelas y, una a una, las gotas de limón. Seguir batiendo. Cuando se logre el punto de turrón, añadir el azúcar glass con mucho cuidado en forma envolvente. Servir en copas enfriadas previamente.

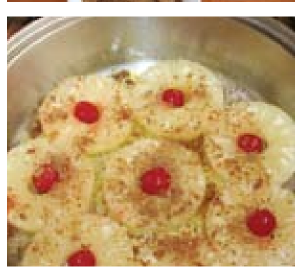


# Volteado de piña

**Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa**
**Bowl**
Tiempo de preparación: **20 minutos**
Dificultad: **baja**
Cada ración contiene: **415 calorías; 21 g de grasas; 53 carbohidratos; 4 g de proteínas**







6 cucharadas de mantequilla
2/3 de taza de azúcar morena
8 rodajas de piña en almíbar
8 cerezas marrasquino

2 tazas de harina cernida
2 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
2 huevos
1 taza de azúcar morena
2/3 de taza de leche
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 de taza de mantequilla derretida

Derretir 6 cucharadas de mantequilla en el sartén a temperatura baja. Rociar el azúcar morena sobre la mantequilla. Colocar las rodajas de piña en el sartén ya preparado, y una cereza en el centro de cada rodaja.
Cernir en un bowl la harina, el polvo de hornear y la sal. Batir bien los huevos con el azúcar. Añadir poco a poco la leche, la vainilla y la mantequilla derretida, en alternancia con los ingredientes secos. Colocar la mezcla uniformemente sobre el sartén. Tapar la olla con la válvula Redi-Temp cerrada. Cocinar a temperatura baja durante 45 minutos o hasta que el pastel esponje, Pasar un cuchillo entre el sartén y el pastel para despegar los lados. Voltear el sartén sobre un plato o sobre la misma tapa; dejarlo reposar así por un minuto. Levantarlo, raspar lo que haya quedado de jarabe y servir.




Royal Prestige®
apéndices

# Sistema de

El Sistema de Salud Royal Prestige le permite cocinar sin aceites y con poca o nada de agua para aumentar al máximo la nutrición y los sabores cada vez que usted cocina.

## *ollas*

Las ollas son el núcleo de su Sistema de Salud. Éstas le ayudan a preparar las verduras más deliciosas y de sabor natural porque usan el agua de las mismas verduras para cocinarlas. Úselas para hacer sopas, estofados, salsas, arroces y frijoles.



## *sartenes*

Los sartenes del Sistema de Salud pueden usarse siempre que usted quiera asar sin grasa o aceites. El sartén dora la carne para sellarla y conservar sus sabrosos jugos, y la tapa permite que las comidas se cuezan en su propio jugo. Vea las sugerencias para hacer huevos perfectos en la página 14.

## *hornos holandeses y ollas grandes*

¡Haga comidas grandes de manera simple! Ideales para carne asada, pollo, pavo y sopas y estofados grandes. También son perfectas para espaguetis y pastas en general, elotes o para cocinar suficientes tomates para una fiesta, por ejemplo.
Las tapas altas y los coladores hacen que su equipo de cocina sea el más versátil. Esto le permite cocinar al vapor, colar y lo mejor de todo, cocinar en pirámide. Vea las diversas combinaciones para cocinar en pirámide en la página 9.





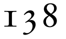

## lista de utensilios

*a.* Colador para pasta de 26 centímetros
*b.* Comal porcelanizado
*c.* Comal redondo
*d.* Horno holandés con tapa alta
*e.* Juego de bowls con tapa hermética
*f.* Máquina para ensaladas
*g.* Mantequillera
*h.* Olla de 1 1/2 cuartos con tapa
*i.* Olla de 4 cuartos con tapa
*j.* Olla de 20 cuartos con tapa
*k.* Omeletera de 10 pulgadas
*l.* Paellera
*m.* Sartén de 10 1/2 pulgadas con tapa
*n.* Sartén de 8 pulgadas con tapa
*o.* Unidad de combinación de 2 cuartos
*p.* Wok con tapa

# información

## *persona a persona*

El nombre de **Royal Prestige** ha sido sinónimo de productos dignos de confianza, de calidad excelente, de gran valor y durabilidad. La manera en que nosotros trabajamos es de persona a persona. Los representantes de ventas de **Royal Prestige** son extensiones de nuestra garantía de calidad; se trata de profesionales cuidadosamente capacitados, por lo que saben qué es en particular lo que puede beneficiarle a usted.













# para Ordenar

## ¿ cómo ordeno productos adicionales ?

La manera más fácil de agregar productos adicionales a su equipo de cocina o porcelana, o de comprar nuevos productos, es contactando a su representante de **Royal Prestige**. Hay ahorros sustanciales cuando usted ordena productos adicionales. Si usted no puede contactar a su representante directamente, siéntase en confianza de llamar a **Royal Prestige** para obtener ayuda.

Vea lo que es nuevo en Royal Prestige.
Visite nuestra página Web: www.royalprestige.com









# Índice alfabético


Royal Prestige®